

ANDRZEJ BEDNARZ

Medytacja
teoria i praktyka

*Tym którzy są w Drodze
I tym, którzy na Nią wchodzi.*

WSTĘP

Medytacja jest ostatnio bardzo modnym zjawiskiem. Wypada o niej dyskutować, wypada ją praktykować. Ale tak naprawdę, czym ona jest, czemu służy, jak ją rozumieć i wykonywać?

Niniejsza książka przedstawia różnorodność poglądów na temat istoty medytacji, sposobów praktykowania, filozofii leżącej u jej podstaw. Ponieważ różne szkoły, nauczyciele, różne strefy kulturowe mają swoje specyficzne poglądy na jej temat, dla szerszego ukazania problemu przedstawiłem szeroką gamę tych poglądów.

Ponadto znajduje się w niej trochę informacji koniecznych do zrozumienia tematu oraz szczegółów dotyczących każdego rodzaju praktyki, a także wzory pojedynczych medytacji do indywidualnych ćwiczeń.

Wyrażam nadzieję, że książka ta pomoże nieco w rozjaśnieniu tego trudnego zagadnienia. O tym jednak jak bardzo, zdecyduje indywidualne pragnienie poszukiwania prawdy i zmian oraz otwartość na nie każdego czytelnika z osobna.

Dziękuję wszystkim, którzy w przekazie pisany, ustnym lub mentalnym pomogli mi zdobyć wiedzę znajdującą się w niniejszej książce. Nie roszczę sobie pretensji do zupełnego nowatorstwa *rzeczy*. Jestem jedynie tym, który zauważył różnorodność tematu, zebrał dostępny i trudny materiał w jednym miejscu, ujmując go całościowo i w określonym układzie oraz wplótł w niego swoje poglądy i energię.

Autor Wrocław, 2.09.1993

CZEŚĆ 1.
PODSTAWY

CO TO JEST MEDYTACJA?

*Ten, kto w głębi siebie znajduje szczęście,
kto w głębi siebie znajduje radość
i w głębi siebie dostrzega światło,
ten dochodzi do ukojenia w Brahmanie,
albowiem sam staje się Brahmanem,*
Bhagavad-gita

Patańdzali, twórca podstaw filozofii i praktyki *Jogi* wylicza osiem metod (procesów), będących jednocześnie stopniami, przez które człowiek może osiągnąć czystość i harmonie umysłu. Jest to tzw. *Astaanga Joga*, czyli *Joga* ośmiostopniowa.

Stopnie te wspomagają człowieka w jego drodze od najniższego do najwyższego etapu rozwoju. Nie należy jednak przeskakiwać niektórych etapów, uważając je za mało ważne lub nawet za niepotrzebne. Bez ich realizacji kolejne, wyższe stopnie mogą się nie zrealizować w taki sposób jak być powinno. Może to nawet doprowadzić do zawalenia się zrudnie budowanej budowli.

Stopniami tymi są:

1. *Yama* - dyscypliny etyczne (powstrzymanie się).
2. *Niyama* - samodyscypliny (nabywanie cnót).
3. *Asana* - pozycje ciała.
4. *Pranayama* - ćwiczenia oddechowe.
5. *Pratyahara* - koncentracja.
6. *Dharana* - skupienie uwagi.
7. *Dhyana* - medytacja.
8. *Samadhi*- kontemplacja.

W niniejszej książce zajmiemy się tylko medytacją. Pozostałe zagadnienia są opisane w obszernej literaturze (z różnych stref geograficznych, kulturowych i filozoficznych) i wychodzą poza zakres tej publikacji.

Jak widać, medytacja stanowi jeden z etapów tej drabinki a jednocześnie jest jedną z podstawowych praktyk *Jogi* oraz innych systemów filozoficznych i

religijnych. W każdym z nich rozwijała się przez wieki na swój sposób. Ma swoje charakterystyczne cechy i podstawy filozoficzne; pokazałem ich różnorodność w dalszych rozdziałach.

W różnych językach określa się ją różnymi terminami, ale sens ich jest zawsze ten sam; *dhyana* - sanskrycki, *zen* - japoński, *chan* - chiński, *soen* - koreański, *meditatio* - łaciński, *medytacja* - polski.

Jest ona wielką zagadką daną człowiekowi do rozwiązania. Jej tajemnica różnymi drogami przenikała ze Wschodu w świat zachodni. Istnieje pogląd, że świat zachodni dotychczas był daleki od duchowej strony swego rozwoju. Dlatego też wiedza dotycząca medytacji pozostawała u swego źródła. Gdyby się jednak dobrze przyjrzeć, to wiele praktyk znanych już było u nas od bardzo dawna i trudno im odmówić wartości. Od kilku dziesięcioleci świat naszej strefy *zaczał* się zmieniać w sposób widoczny, przechodząc powoli w kierunku zmian duchowych. Medytacja pojawiła się w ślad za tymi zmianami i od tej pory zgromadziła coraz więcej zwolenników, tych którzy ją praktykują.

Wielu trudzi się nad rozwiązaniem zagadki postawionej w tytule rozdziału. Ale zastanówmy się, czy w ogóle warto szukać na nią odpowiedzi. Czy nie lepiej po prostu praktykować? Wydaje mi się, że jedynym sposobem jej rozwiązania jest własna praktyka (potwierdzają to niemal wszyscy Mistrzowie). Jedynie poprzez tę praktykę zdołamy poznać to, co nie jest nam dane wyrazić w słowach, to czego nie potrafi objąć nasz umysł. Trudności związane z odpowiedzią można prześledzić czytając wypowiedzi Wielkich tego świata, zamieszczone w następnym rozdziale.

Istota medytacji osiągalna jest jedynie dla pojedynczego istnienia; nie ułatwi nam niczego cudze spełnienie. Zdani jesteśmy na poszukiwania w zupełnej samotności. Jedynie w samotności, ciszy i spokoju jesteśmy w stanie poznać i zrozumieć proste prawdy i zjawiska.

Banalne skądinąd przysłowia różnych narodów mówią o tym nieraz w sposób dosadnie prosty. Potwierdzają jednak tezę, że powinniśmy sami próbować wyjaśnić to, co nas interesuje. Oto niektóre z nich:

- "Praktyka czyni Mistrza" - polskie.
- "Raz zobaczyć to więcej niż sto razy usłyszeć" - wietnamskie.
- "Dopiero leżąc w pościeli dowiadujemy się, że są w niej pchły" - wietnamskie.

- “Jeżeli chcesz się napić, musisz to zrobić sam. Żaden opis wody ci jej nie zastąpi” - chińskie.
- “Kto chce się dowiedzieć jak smakuje ryż, musi ryż jeść” - chińskie.
- “Aby złapać rybę, trzeba zamącić wodę w stawie” - chińskie.
- “Lepsze jedno oko swoje niż dwa cudze” - greckie.
- “Cudzymi zębami nie można gryźć” - żydowskie.

Jednym z celów medytacji jest wznieść się poza zwykłe ograniczenia świadomości ludzkiej i przedostać się do jej wyższych stanów. Może się to stać przez skupienie umysłu, co pozwoli na chwilowe znalezienie się poza jego wpływem. Umysł może wyjść poza swój normalny zasięg, w bezmiar, który nie sposób opisać. Można go jedynie doświadczyć. Umysł zdolny jest doznać pełni Istoty jedynie poprzez proces medytacji.

Nie jest to jednak jedynie relaks, chociaż ten ostatni jest elementem medytacji. W relaksie nasze ciało i umysł odpoczywają; w medytacji umysł jest aktywny, nawet jeśli jest on pozornie bierny.

Zazwyczaj działamy na płaszczyźnie powierzchniowej, co jest ograniczeniem własnych możliwości. Całkowicie identyfikujemy się z własną osobowością i indywidualnością, które chronią nas jak szczelnie zamknięta muszla. Większość ludzi nie próbuje jej nigdy świadomie otworzyć. Nie potrafimy z niej wyjść na spotkanie z Wiecznością i Doskonałością. Ba, często podświadomie boimy się tego, bo moglibyśmy “niechcący” naruszyć nasz unormowany sposób życia i wtedy trzeba by było coś z tym zrobić. A nam jest po prostu wygodniej nic nie robić. Niektóre z przysłów jednoznacznie wskazują, że aby coś uzyskać, trzeba spróbować.

Medytacja umożliwia nam przedostanie się przez ograniczenia umysłu. Jak każda wartościowa zdobycz, wymaga ona jednak wysiłku i dyscypliny, aby osiągnąć sukces. Jako nagrodę zdobywamy wiele korzyści osobistych oraz odkryć duchowych. W konsekwencji nasze życie *zacznie* się rozwijać drogami, których istnienia nawet nie podejrzewaliśmy. Medytacja odkrywa proces samospełnienia się.

Nie jest ona techniką. Jest ona Istnieniem, przebywaniem umysłu w Czystej Świadomości. Osiągnięcie tego stanu umysłu pozwala na doświadczenie Natury Rzeczywistości, Natury Wszechświata, którego jesteśmy częścią, a które prowadzi do osiągnięcia pełnej harmonii naszej jaźni z Jaźnią Najwyższą.

Na tym etapie proponuję *zatrzymać* pytania i wątpliwości. Myślę, że przeczytanie następnych rozdziałów, w których pojawią się dalsze informacje, pomoże w rozwianiu wielu wątpliwości. Gdy jednak dalej kogoś będzie to ciekawiło, proponuję praktykować i czekać na Przebłysk. Może wtedy już wszystko będzie proste. Myślę jednak, że wówczas problem, czy medytacja jest tym lub tamtym nie będzie miał żadnego znaczenia, nie będzie godzien uwagi.

Nieodparcie chciałoby się w tym miejscu powiedzieć, parafrazując anonimowego katolickiego mistyka z *XIV* w. (autora książki "Obłok niewiedzy"):

"Kimkolwiek jesteś, który posiadasz tę książkę, o to cię proszę, byś nikomu nie pozwalał jej czytać, jak tylko człowiekowi, który według twego osądu naprawdę i w pełni postanowił podążać doskonale za Bogiem. Podążać za nim nie tylko w życiu czynnym, ale i ku najwyższym szczytom życia kontemplacyjnego, jakie zdobyć może dusza w śmiertelnym ciele, dzięki łasce Bożej. Winien to być człowiek, co do którego jesteś przeświadczony, iż od dawna ze wszystkich sił stara się poprzez swe życie dojść do życia kontemplacyjnego. W przeciwnym razie z książki niczego nie pojmie. Nakazuję ci ponadto i proszę usilnie, jeśli by ktokolwiek czytał tę książkę, abyś przykazał mu (jak ja tobie) zastanowić się nad tym, co czyta." Czytanie jej jedynie dla ciekawości lub sensacji nie przyniesie ani zrozumienia ani mądrości. Będzie jeszcze jedną zaliczoną lekturą. Warto zdać sobie sprawę, że ani mól jedzący książki, ani osioł noszący je na grzbiecie nie są przez to mądrzejsi. Dlatego też kolejne rozdziały należy potraktować jako inspirację do własnych działań, jako pomoc w zrealizowaniu tego, czego każdy szuka.

MEDYTACJA W USTACH MISTRZÓW I FILOZOFÓW

*Słowa wydobywające się z naszych ust
pochodzą z ziemi, toteż gdy mówimy
o sprawach ducha, niejasno tylko
wyrażają nasze myśli.*

P. Yogananda

W poprzednim rozdziale starałem się wyjaśnić jednoznacznie problem medytacji. Nie jest to, jak widać, sprawa prosta. Żeby ją zrozumieć przedstawiam wypowiedzi mistrzów *Jogi* i *Zeń*, świętych różnych religii, mistyków oraz filozofów Wschodu i Zachodu. Świadomie przedstawiam tak szeroką gamę poglądów, aby łatwiej trafić do każdego z czytelników. Myślę, że lektura ta rozwieje wiele z obecnych wątpliwości; nie wyjaśni jednak prawdopodobnie nawet przysłowiowego czubka góry lodowej. Pamiętajmy więc, że nawet jeżeli pewne sprawy wydadzą się już jasne, to po pewnym etapie praktyki niektórzy stwierdzą, że teraz to już nic nie wiadomo.

Jedną z przyczyn tego stanu rzeczy jest m.in. to, że poszczególne wypowiedzi się "wykluczają". Takie wrażenie da się odebrać podczas ich wnikliwego studiowania. Ale czy na pewno? Raczej nie, bo wynika to jedynie z niezbyt precyzyjnego narzędzia wypowiedzi, jakim jest nasz umysł oraz język. Są one na tyle prymitywne i ograniczone w stosunku do wiedzy, którą mają przekazać, że trudno oczekiwać od nich precyzji wykonania tego, czego nie potrafią. Język fizyczny i opisywana przez niego Wiedza pochodzą z różnych sfer istnienia i dlatego tak trudno je połączyć. Dlatego też wydzwięk poniższych cytatów to tylko namiastka tego, co rzeczywiście one w sobie kryją.

Ponadto należy wziąć pod uwagę i to, że każdy ma swoją własną i indywidualną drogę rozwoju, że każdy na swój sposób rozumie to, co dla innych wydaje się być inne. Dlatego też każdy z Mistrzów ma takie a nie inne rozumienie tego, czym jest medytacja, jak ją praktykować. Jest tyle sposobów rozumienia ilu Mistrzów, tylu Mistrzów ile istnień ludzkich.

Przy bardzo uważnym wczytaniu się w treści poszczególnych wypowiedzi można zorientować się, że mimo pozornych rozbieżności mają one wspólne elementy. Wspólne na tyle, aby dać chociaż ramy rozumienia tego zagadnienia. Myślę, że każdy, kto jest na pewnym etapie rozwoju duchowego, zrozumie o co tu chodzi. Każdy

będzie miał inne wrażenie, ale odpowiednie dla siebie samego. I to jest w porządku. Niech każdy stworzy dla siebie samego własną odpowiedź na pytanie Czym jest medytacja? Ale tylko dla siebie, bo to, co dla jednego jest całkowicie proste i jasne, dla innego będzie trudne i niezrozumiałe; stanowić będzie nadal przypadkowy zlepek słów. Pamiętajmy, że poniżej zamieszczone cytaty miały dać odpowiedź, ale czy dały? Bądźmy mądrzy swoją mądrością, a wypowiedzi innych traktujmy jako dodatek, wstęp do wiedzy. Bądźmy też jednak pokorni i nie uważajmy, że wiemy wszystko, że możemy uczyć innych, bo jesteśmy od nich mądrzejsi.

Pozostawiam więc już każdego z czytelników sam na sam z poniższymi wypowiedziami i własnym ich rozumieniem.

Swami Wiwekananda:

“W naszych dalszych studiach zmierzamy do wyzwolenia. Mamy rozproszyć ciemności, oswobodzić duszę. Oto nasz cel: Nadświa-domość. A wówczas, po osiągnięciu tego stanu, człowiek jest wolny, osiąga boskość. Dla jego nieograniczonego umysłu odkrywają się tajemnice wszechświata; strona po stronie, aż do końca, otwiera się księga Natury. Wydostajemy się z tej doliny łez, z życia-śmierci i dochodzimy do Jedni, gdzie nie ma już żadnego rozróżniania. I poznając Rzeczywiste, Rzeczywistym się stajemy. Urzeczywistnienie prawdziwej natury jest jedynym celem życia.

Medytacja to wielka rzecz, największe zbliżenie do duchowego życia. Tylko w takiej chwili waszego codziennego życia, kiedy Dusza czuje sama siebie i wolna jest od wszelkich przedmiotów, przekraczacie materię, uwalniacie się od ciała (...).

Gdy umysł został wyćwiczony w ten sposób, by pozostać odpowiednio długo skupionym na określonym miejscu, wtedy uzyskuje on zdolność płynięcia ku temu miejscu nieprzerwanym prądem. Ten stan to właśnie medytacja."

Omkar:

“Medytacja w istocie swej jest wzniesieniem się do dziedziny Ponadświadomości. Jest ona stanem, w którym nasza zdolność poznawcza wydostaje się poza ograniczenie przez zmysły. Nie ma doznań wewnętrznych i postrzegania wewnętrznego innych jak tylko za pomocą nadzmysłów duchowych. Skończone nie może postrzegać ani pojmować Nieskończonego (...).

Przede wszystkim musimy dbać o to, żeby zacząć medytację od prawdy, a nie

od złudzeń. Ale co to jest prawda? Jedynie **stanie się jednym z poznawanym** jest prawdą. Dwoistość, rozszczepienie jest to brak poznania i nieprawda.

To, co *zaczyna* się niewiedzą, kończy się nieuchronnie brakiem poznania. Natomiast medytacja zaczynana w oparciu o pewne prawdy tożsamości (stania się Jednym), doprowadza również w duchu i w mocy do Jedni tożsamości. Gdybyś jednak zaczynał bez tej pewności, medytacja ani by ci nie otworzyła drogi *wzwyż*, ani nie poprowadziła.

Przeto, zanim zaczniesz, nastaw swą uwagę wyłącznie na nie-rozdzielne JEDNO - prawdę, pewność Jedni swej z Wiekuistym.

Teraz trwaj po prostu w ciszy i w znieruchomieniu jak głębie oceanu wszechświata.

A teraz pytaj siebie: **kim jestem ja?** Czyż nie jestem niepodzielną Jednią, Wiekuistą fażnią? (...)

Tylko niewiedza podsuwa mniemanie, że pogrążonemu w medytację Bóg zstępuje z zewnątrz, z oddali, bądź też, że medytacja przemienia nas w Boga. Nic podobnego nie dzieje się. Natomiast prawdą jest, że doznajemy objawienia wewnętrznego, iż w głębi swej jesteśmy istotą boską.

Przystępujemy do medytacji, żeby świadomość tę podtrzymać w sobie i nie utracić jej. Nie po to więc zagłębiaamy się w medytację żeby stać się Bogiem lub osiągnąć zjednoczenie z nim. Nie o to więc chodzi, żeby przez medytację przysporzyć sobie coś nowego, czego jeszcze nie posiadaliśmy, lecz o to, żeby dotrzeć świadomością do własnej wewnętrznej istoty, poznać jasno, bez cienia wątpliwości, prawdę, że stanowimy z niepodzielną i niepodzielną Jaźnią - Przedwieczną Jednię.

Zadaniem twoim podczas medytacji jest doświadczać wciąż na nowo tej swojej absolutnej wewnętrznej wolności i czerpać siły życia ze świadomości tego (...).

Wzywam przeto was, dzieci Wiekuistego, pogrążcie się całym swoim jestestwem w milczeniu medytacji. Niechaj rozjaśni was świadomość prawdy, że pochodzicie z Wiecznego, żyjecie z Nim

i przez Nie, w najgłębszej swej istocie jesteście wieczną Jaźnią. Jest to wasze dziedzictwo prawem pochodzenia z Wiecznego. Pozwólcie, aby duszę waszą przepełnił w ciszy medytacji pokój wyższy nad wszelki rozum i wszelkie pojmowanie."

Sri Ananda:

“Stan medytacyjny ma miejsce wtedy, jeśli umysł jest zdolny skoncentrować się na zewnętrznym lub wewnętrznym obiekcie wystarczająco długo, żeby mogły zostać wyeliminowane wszystkie zakłócenia i kiedy strumień myśli płynie bez przeszkód w jednym kierunku przez określony podmiot.”

Sri Ramana Maharishi:

“Zadawaj sobie ciągle pytanie **kim ja jestem?** Poszukiwanie to powinno doprowadzić do odkrycia czegoś wewnątrz siebie, co jest poza umysłem. Rozwiązując ten wielki problem rozwiążesz inne problemy. Jeśli dobrze poznasz prawdę o sobie, wtedy tylko mogą zniknąć - ignorancja, sprzeczności, relatywna wiedza (...).

Medytacja jest mentalnym oglądaniem pewnych koncepcji. Jest to powtarzanie zaczynające się słowami (*mantra*), kończące się zaś w ciszy Jaźni. Medytacja i kontrola umysłu są współzależne. Medytacja zawiera czujne śledzenie myśli - kontrolę nieustannego strumienia wyobrażeń. Na początku towarzyszy temu koncentracja, pewien wysiłek na rzecz utrzymania czynnej uwagi, zakłócającej właściwy prąd medytacji, lecz po pewnym czasie praktyki medytacja oczyszcza się i staje się bezwysiłkowa, spontaniczna. Zmienia się ona w ciągły, cichy prąd, niezależny od aktywności i ciała (...).

Mouna — milczenie jest stanem, który przekracza mowę i myśl. Jest to medytacja pozbawiona aktywności umysłu. Ujarmienie umysłu to medytacja. Głęboka medytacja jest Wiecznym Słowem. Cisza wciąż przemawia, jest ona źródłem języka. W ciszy przychodzi duchowy przekaz - znaczenie Wielkiej Wymowy. Długie wykłady nie są tak wymowne jak cisza. Jest ona niezniszczalną wymową, doskonałym językiem.

“Medytować jakiś czas dobre jest dla duchowych nowicjuszy, zaawansowany zaczyna cieszyć się głębszym pięknem, bez względu na to czy pracuje czy nie.”

Ary Asanga:

“Gdy przejdziesz w stan medytacji, widział już nie będziesz Świętych Trzech, bo Trójnią tą sam się już stałeś. Ty i myśl twoja staliście się bliźniętami, a nad wami świeci gwiazda, do której dążysz. Trójnia ta w chwale i błogości mieszka niewysłowionej, straciwszy imię swe w tym świecie ułudy. Gwiazdą jedną się stała, ogniem co szata jest płomienia.”

Sri Aurobindo:

“Medytacja jest pogłębieniem i wzmocnieniem skupienia jakie znamy z innych dziedzin. Może to być skoncentrowanie się na jednym błyszczącym punkcie - trzeba wówczas tak zestrzelić uwagę, abyśmy nic innego poza tym punktem nie zauważali; może to być pojęcie, idea, słowo lub imię, jakieś pojęcie o Bogu, słowo **OM**, imię **Sri Kriszna**. Otóż w naszej Jodze robimy podobnie; a zamiast wyobrażać sobie jakiś przedmiot, skupiamy się na wzniesieniu się wzwyż lub przywołaniu pokoju, który nad nami wciąż trwa, albo też na przeniknięciu poprzez zasłonę i wzniesieniu całej świadomości. W ośrodku serca skupia się nasza tęsknota i pragnienie otwarcia się ku żywej boskości, widzimy i czujemy tam wizerunek którejś z postaci Boga. Powtarzanie świętych imion może temu towarzyszyć, ale w takim razie i na nim należy się bardzo skupić, a wówczas imię to jakby samo powtarza się w sercu.”

Ma Yogashakti:

“Wszystkie techniki medytacyjne prowadzą do rozszerzenia i pogłębienia poczucia bytu. Ich celem jest zjednoczenie świadomości **Ja Jestem** ze świadomością pierwotną, boską.”

Yimala Thakar:

“Medytacja jest działaniem ciszy. W medytacji cały umysł pogrążony jest w ciszy. Koncentracja wymaga wycofania całej energii i skupienia jej na pewnym punkcie, lecz obiekt uwagi jest z góry ustalony i na nim skupiona zostaje cała energia. *Nazywa się to mylnie medytacją.* Jest to koncentracja, lecz nie ma to zupełnie nic wspólnego z medytacją. Medytacja jest możliwa bez oderwania. Medytacja jest możliwa w ruchu, w działaniu, medytacja to wszechogarniająca uwaga. Medytacja jest działaniem ciszy, lecz nie ciszy statycznej. Nie ciszy w znaczeniu negatywnym, będącej brakiem aktywności. To wcale nie jest ciszą. Nie wystarczy zamilknąć, aby była cisza. Cisza jest siłą twórczą o ogromnym potencjale, jest siłą niezwykle dynamiczną. Tak więc medytacja oznacza nowe podejście do życia, kiedy to równocześnie obserwujemy obiektywny bodziec, nasze reakcje i przyczyny, które te reakcje wywołują, bez utożsamienia się z czymkolwiek. Obserwowanie psychiki i

umysłu będzie początkiem medytacji. Poznanie subtelnego i bliskiego związku, jaki istnieje między ciałem a umysłem, jest medytacją. Nie wiedzy o sobie, nie gromadzenie teorii, nie zbieranie doświadczeń innych ludzi, lecz obserwowanie siebie w każdej chwili."

Paramhansa Yogananda:

"Medytacja to nauka łączenia duszy ludzkiej z Duchem. Dusza, od Boga schodząca w ciało, przejawia swą świadomość i siłę żywotną za pośrednictwem siedmiu *czakr*, czyli ośrodków światła. Znajdująca się w cielesnym więzieniu świadomość duszy i siła życiowa utożsamia się z fizycznym przewodnikiem i jego śmiertelnymi ograniczeniami. Medytacja oparta na wiedzy budzi świadomość duszy w siedmiu *czakrach*. Dzięki pamięci - pochodzi przecież od Boga - dusza intuicyjnie rozumie swą nieśmiertelną naturę. Postępowi na drodze budzenia się duszy towarzyszy wciąż zwiększający się pokój i radość. W najwznioślejszych stanach świadomości Duch i dusza łączą się w pełnej szczęścia ekstazie -*samadhi*.

Przez medytację łączymy więc małą radość duszy z wielką radością Ducha. Dlatego nie należy mylić medytacji ze zwykłą koncentracją. Koncentracja polega na oswobodzeniu uwagi od roztrągnięcia i skupienia jej na wybranej myśli. Medytacja zaś to taka szczególna forma koncentracji, kiedy uwalnia się uwagę od rozstrzelania i niepokoju i ogniskuje ją na Bogu. Medytacja zatem to koncentracja zastosowana w celu poznania Boga."

Keith Sherwood:

"Ty nie musisz medytować - to głos Boga medytuje przez ciebie. Prawdziwa medytacja jest tylko wówczas, gdy się jej tak poddasz, że przez ciebie będzie medytował głos Boga."

Rammurti S. Mishra:

"Sugestię, którą kierujemy do własnej świadomości nazywa się autosugestią. Może ona posiadać charakter słowny, mentalny lub środowiskowy. Autosugestia oznacza więc oddziaływanie, wpływanie na samego siebie. Autosugestia jest podstawą skupienia. Kiedy mistrzowie nauczają *Jogi*, jest to sugestia, natomiast gdy medytują, zachodzi autosugestia (...).

Dzięki medytacji grzesznik przemienia się w świętego, słaby staje się

potężnym, okrutnik - bezwinnym; to co ograniczone i śmiertelne staje się nieskończone i nieśmiertelne.

Podczas medytacji podświadomy umysł jest otwarty. Uaktywniają się wszystkie dokonane w nim zapisy z przeszłych wcieleń. W głębokim skupieniu, z wielką uwagą rezygnujemy ze złych zapisów i wprowadzamy na ich miejsce boskie, zły żywot zostaje zastąpiony boskim. Uzyskujemy całkowitą zmianę osobowości. Wstanie medytacji trwa ciągły proces odnowy życia. Wszystkie niższe żądze zostają zastąpione wyższymi pragnieniami, ignorancja - wiedzą, złuda - rzeczywistością, fałsz — prawdą, a śmierć ustępuje miejsca nieśmiertelności. Od tej chwili pomedytacyjny zapis nieprzerwanie działa w naszym życiu."

Ravindranath R. Javalgekar:

"Medytacja jest bezwysiłkowym stanem pojedynczej myśli. Jest to koncentracja nad własnym **ja**, którą osiąga się po zlikwidowaniu wszelkich zmartwień. W nauce *Jogi* medytację charakteryzuje się jako zupełne odprężenie oraz ciągłość myśli porównywalną do strumienia oliwy. Medytacja nie jest wysiłkiem lecz procesem."

Dogen:

"*Zazen* (medytacja) jest bramą do całkowitego wyzwolenia. Nawet Budda, który był mędrce od urodzenia, praktykował *zazen* przez sześć lat, zanim osiągnął najwyższe oświecenie."

Budda Siakjamuni (Siddhartha Gautama):

"W tym co widziane, musi być tylko to, co widziane; w tym co słyszane, musi być tylko to, co słyszane; w tym co odczuwane (jako zapach, smak, dotyk) musi być tylko to, co odczuwane; w tym co myślane, musi być tylko ta myśl."

Philip Kapleau:

"Medytacja wymaga związania umysłu z jakimś obrazem albo świętym słowem, które są następnie wizualizowane, lub też z pojęciem, o którym się myśli lub które się *rozważa*. W niektórych rodzajach medytacji dokonuje się wizualizacji, kontempluje lub analizuje pewne elementarne kształty, utrzymując je w umyśle z wyłączeniem wszystkiego innego. Można też kontemplować z uwielbieniem obraz

buddy lub *bodhisattwy*, w nadziei wywołania w sobie odpowiedniego stanu umysłu, a także rozważać takie abstrakcyjne pojęcia, jak miłość i życzliwość czy współczucie."

Yasutani Ryoko:

"Dzięki praktykowaniu *zazen* umysł zostaje skupiony w jednym punkcie tak, że może być kontrolowany. Proces ten można porównać ze skupieniem promieni słonecznych za pomocą szkła powiększającego. Gdy promienie słońca zostaną zogniskowane, to oczywiście staną się intensywniejsze. Ludzki umysł również funkcjonuje bardziej efektywnie, gdy jest skoncentrowany i zjednoczony. Niezależnie od tego czy doznajesz pragnienia wglądu w swą Własną Naturę, czy też nie, będziesz mogła zauważyć wpływ integracji umysłu na twoje samopoczucie."

Jiddu Krishnamurti:

"Umysł wolny od wysiłku - a jak wiecie, wysiłek ma miejsce wówczas, gdy w świadomości istnieje konflikt pomiędzy obserwatorem i obserwowanym - taki umysł wnosi porządek. Jeśli nie intelektualnie, ale dogłębnie rozumiecie nieporządek, wtedy powstaje prawdziwy ład, będący cnotą i prawością, będący rzeczą żywą. Prawdziwa cnota rozkwita dzięki zrozumieniu i płynącej z niego dobroci. Przez długie wieki szukaliście cnoty daremnie, pytając czym ona jest i usiłowaliście ją zrozumieć. Nie udawało się to wam. Dopiero istnienie takiej podstawy umożliwia zapytanie **czym jest medytacja?** Wszystkie systemy, metody czynią umysł mechanicznym. Stosowanie określonego systemu, choćby najstaranniej wypracowanego przez największego *Guru*, robi z umysłu automat, a taki umysł jest martwy.

Medytacja jest rzeczą cudowną, jeśli wiecie, co znaczy **umysł znajdujący się w medytacji**, nie zaś **uprawiający medytacje**. Zobaczmy czym medytacja nie jest, a wtedy się dowiemy czym ona rzeczywiście jest. Medytacja nie polega na praktykowaniu jakiegoś systemu. Żaden system nie ukaże wam piękna i prawdziwej medytacji.

Medytacja nie jest koncentracją. Gdy koncentrujecie się albo usiłujecie to robić, wówczas istnieje obserwator i obserwowane. W takich warunkach koncentracja staje się konfliktem. Kiedy ktoś uczy się koncentrować, wówczas ćwiczenie staje się procesem izolacji, wznoszeniem zapór przeciwko myśli.

Jedynego czego trzeba, to całkowite poznanie i zrozumienie samego siebie. Nie

jest potrzebny żaden system lub metoda, ani też żadna koncentracja. Umysł, który to odkrył na drodze negacji, staje się w naturalny sposób bardzo spokojny. Nie ma w nim obserwatora, który osiągnął jakiś rodzaj uciszenia. Nie ma w nim przeszłości, pamięci, nie ma jaźni. Jeśli nie odkryjecie medytacji w codziennym życiu, nie zrozumiecie także jej subtelności i piękna. Gdy zrozumiecie przyczyny istniejącego w naszym codziennym życiu nieporządku, wówczas zapanuje w was całkowity, bo naturalny ład i umysł stanie się niezwykle spokojny. Nie jest to cisza po ustaniu hałasu. Jest to spokój ogromnej przestrzeni. Jeśli zrozumiecie całe swe istnienie - miłość, śmierć, życie, piękno -to zrozumiecie czym jest ta cisza. Nie sposób jej opisać. Ten kto ją opisuje, nie zna jej naprawdę. Musicie odkryć ją sami."

Chogyam Trungpa:

"Medytacja posiada dwie podstawowe formy. Pierwsza wychodzi od nauk zajmujących się zrozumieniem natury istnienia, a druga ma jako cel komunikację z Bogiem, jako zewnętrznym bądź uniwersalnym pojęciem. W obu przypadkach medytacja jest jedynym sposobem praktykowania nauk.

Gdy wprowadzimy pojęcie zewnętrznej wyższej istoty, wówczas zakładamy również istnienie wewnętrznej indywidualności zwanej **ja** lub **ego**. Medytacja jest wtedy sposobem komunikowania się z zewnętrzną istotą. Medytacja taka opiera się na oddaniu. Kładzie ona nacisk na wejście w stan *samadhi*, w głębię własnego serca. Stanowi to sposób identyfikacji z zewnętrzną istotą i wymaga oczyszczenia. Podstawowe w tej praktyce jest wierzenie, że jesteśmy oddzieleni od Boga, lecz wciąż istnieje jakieś połączenie, wciąż jesteśmy częścią Boga. Czasami odczuwamy wewnętrzny chaos, który, aby oczyścić, należy pracować nad swoim stanem duchowym i próbować podnieść standard naszej indywidualności do poziomu wyższej świadomości.

Druga, podstawowa forma medytacji stanowi prawie całkowite przeciwieństwo poprzedniej, chociaż w końcowym efekcie może doprowadzić do tych samych rezultatów. Nie zawiera ona wiary w istnienie stanów wyższych, niższych lub nierozwiniętych w pełni. Nie czujemy się niżsi, a to, co próbujemy osiągnąć, nie jest niczym wyższym od nas. Stąd taki sposób medytacji nie wymaga wewnętrznej koncentracji na sercu. Nie ma tu w ogóle pojęcia centralizacji.

Ta druga forma medytacji polega na próbie zobaczenia tego, co jest. Obejmuje ona wiele wariantów, które są metodami otwierania się. Nie jest to naśladowanie

jakiejś teorii czy ideałów, ale po prostu stanowi próbę widzenia tego, co jest tutaj i teraz, bez ambicji i bez żadnego obiektu. Skupiając się na oddechu, uświadamiamy sobie chwilę obecną; każdy oddech jest jedyny w swoim rodzaju, jest wyrazicielem terażniejszości. Każdy oddech jest oddzielny, zostaje w pełni dostrzeżony i odczuty. Podobnie, gdy bardzo głodny człowiek je, wówczas nawet sobie tego nie uświadamia. Jest tak pochłonięty jedzeniem, że staje się prawie jednością ze smakiem pokarmu i przyjemnością jedzenia. Podobnie jest z oddychaniem; chodzi o to, aby próbować widzieć *poprzez* ten właśnie moment w czasie. W takiej sytuacji nie pojawia się pogląd. Również opinie nie mają tutaj wielkiego znaczenia. Od początku staramy się wyjść poza koncepcje, czasami dzięki bardzo krytycznemu sposobowi patrzenia staramy się odkryć to, co jest. Tak jak w podanym przykładzie o głodnym człowieku, stajemy się jednością z obiektem. Osiągnąć to można jedynie poprzez praktykowanie medytacji. Medytacja polega na ćwiczeniu, jest to praktyka, nad którą trzeba pracować. Nie jest ona wchodzeniem w głąb samego siebie, lecz rozszerzeniem i ekspansją na zewnątrz."

Śri Anandamurti (P. R. Sarkar):

"Medytacja nie polega ani na kompletnym wymieceniu umysłu do czysta, ani nie wchodzi się tam na stertę rozmyślań. Jest ona sposobem, jak utwierdzić swój umysł w pozytywnej myśli i utrzymać się na niej mimo wszystkich kaprysów umysłu, który chciałby sobie poskakać z przedmiotu na przedmiot.

Tą dobroczynną myślą w naszej medytacji jest **Jestem jednością z Najwyższą Świadomością** albo **Ja i Najwyższa Świadomość to Jedno**. Medytację oparto na zasadzie psychologicznej, która najkrócej brzmi: Tak się z tobą sprawy mają, jaka jest wartość twoich myśli; tak się z tobą dzieje, jak myślisz."

Św. Ignacy Loyola:

"Przedmiotem medytacji jest Słowo Boże, a potem także dalsze oddziaływanie ducha w Kościele, w świętych, ich słowach i czynach. Życie Chrystusa jest inspiracją i zachętą do urzeczywistnienia własnego, chrześcijańskiego sposobu bycia w czasie i świecie osoby oddającej się medytacji (...).

Bóg swobodnie udziela się i daruje człowiekowi, który potrafi czekać z otwartym sercem. Tego zaangażowania i gotowości przyjęcia, aktywności i

pasywności nie wolno błędnie rozumieć tak, jak gdyby aktywność i pasywność były dwoma kolejnymi etapami. Oba elementy tak się przenikają, że żadnego z nich nie może całkowicie zabraknąć. Trzeba tak pracować, jak gdyby wszystko zależało od człowieka, a nie od Boga, oraz tak ufać Bogu, jak gdyby wszystko zależało od Boga, a nie od człowieka."

Anonimowy mistyk katolicki z XIV w. (autor: "Obłok niewiedzy") :

"Zarówno początkujący, jak i biegli nie mogą rozmyślać, jeśli najpierw nie przeczytają lub nie usłyszą kazania, ani też nie mogą się modlić, jeśli przedtem nie odprawią rozmyślenia. Nie dotyczy to jednak tych, którzy oddają się kontemplacji. Medytacja jest dla nich jak gdyby nagłym rozpoznaniem i niejasną świadomością własnej nędzy albo Bożej dobroci. Nie wspomaga jej uprzednie czytanie ani słuchanie kazań, żadne szczególne rozmyślanie, czy cokolwiek innego. Tego nagiego odczuwania i świadomości lepiej jest uczyć się od Boga niż od człowieka. Podobnie jak medytacja pojawia się bez uprzedzenia w życiu człowieka szukającego kontemplacji, tak też i modlitwa."

KORZYŚCI Z MEDYTACJI

*Cud to nie to, co jest niezgodne
z Naturą, ale to co jest niezgodne
z naszym wyobrażeniem Natury.*

Św. Augustyn

Praktyka medytacji wywołuje wiele reakcji naszego organizmu fizycznego, a poprzez nie następują też zmiany psychiczne i duchowe. Zmiany te zauważalne są tak subiektywnie, jak i przez obiektywną aparaturę naukową. Niekiedy są one drobne, ledwo zauważalne, innym razem bardzo mocno zaakcentowane. Nie są to jednak nigdy cuda, ale jak najbardziej *rzeczy* normalne.

Mówiąc o reakcjach organizmu, mam na myśli reakcje w trakcie praktyki lub bezpośrednio po niej, jak również reakcje ujawniające się po pewnym czasie, jako trwałe zmiany.

Na początek omówię reakcje związane bezpośrednio z medytacją. Wymienione są one w przypadkowej kolejności. Nie oznacza to więc, że w takiej kolejności będą się pojawiać. Jedni odczuwają je słabiej, inni silniej, a jeszcze inni wcale. Wszystko zależy od indywidualnego stanu psychofizycznego praktykującego. Większość reakcji związane jest ze zwiększonym przepływem energii *Ki*.

Do reakcji tych należą:

- uspokojenie emocji i umysłu,
- zlikwidowanie napięć mięśni,
- wolniejsza cyrkulacja krwi i bicie serca,
- równa i jednostajna praca gruczołów dokrewnych,
- przyływ sił fizycznych i psychicznych,
- wizje różnego typu (są one omówione w innym miejscu),
- drętwienie, mrowienie i puchnięcie nóg; po pewnym czasie dolegliwość ta zanika,
- drętwienie i mrowienie w rejonie krzyżowo-lędźwiowym, a szczególnie, gdy adept ma problemy z kręgosłupem i utrzymaniem pionowej pozycji ciała; podobnie jest ze strefą karku i między łopatkami,
- uczucie ciepła lub zimna,

- rozjaśnienie umysłu,
- zawroty głowy,
- uzyskanie odpowiedzi na postawione pytania i problemy (omówiono to w innym miejscu),
- zmniejszenie częstotliwości oddechów i ich spowolnienie,
- spontaniczne pojawianie się łez, śmiechu i innych emocji.

Niezależnie od reakcji bieżących medytacja powoduje różne trwałe zmiany i przemiany w naszym organizmie fizycznym. Należą do nich m.in. :

- zmniejszenie napięcia mięśniowego,
- uregulowanie przemiany materii,
- spadek zużycia tlenu,
- zmniejszenie częstotliwości oddechów,
- zwiększenie długości oddechu,
- zwiększenie łatwości oddychania,
- zmniejszenie bezsenności,
- unormowanie ciśnienia,
- zwiększenie wydajności sercowo-naczyniowej,
- zwolnienie akcji serca,
- zwiększenie tolerancji na wysiłek fizyczny u sercowców,
- unormowanie wagi ciała,
- ograniczenie palenia tytoniu, picia alkoholu, używania narkotyków,
- zmniejszenie podatności na choroby psychosomatyczne,
- unormowanie funkcjonowania całego organizmu.

Pamiętać jednak należy, że medytacja nie jest uniwersalnym lekarstwem na wszystkie choroby. Jest tylko jedną z istniejących metod, którą warto połączyć z medycyną tradycyjną bądź współczesną.

W psychice daje się zauważyć także wiele pozytywnych zmian, na przykład:

- redukcja napięć stresowych,
- zwiększenie poziomu inteligencji,

- zmniejszenie uczucia niepokoju, strachu, lęku, agresji,
- zwiększenie zdolności twórczych,
- poprawa wydajności pracy i wydajności umysłowej,
- rozwój osobowości,
- zwiększenie moralnej odpowiedzialności,
- uzyskanie idealnego zdrowia psychicznego,
- zwiększenie koncentracji,
- likwidacja negatywnych myśli z podświadomości,
- nauka dyscypliny wewnętrznej,
- zwiększenie akceptacji siebie,
- poprawa pamięci,
- zmiany w odbieraniu i przeżywaniu codziennego życia,
- stały rozwój duchowy.

Zmiany te związane są przede wszystkim z uspokojeniem układu nerwowego. Spokój ten pociąga za sobą spokój wszystkich mięśni i narządów wewnętrznych a poprzez kolejne oddziaływania wpływa na umysł. Poza tym przyczyny tych zmian wychodzą poza jakikolwiek opis i związane są ze sprawami Ducha, duszy, wyższych energii kosmicznych. Dobrze przygotowana i przeprowadzona medytacja nie powinna męczyć i powodować negatywnych stanów duchowych.

Ćwiczenia wykonywane są w zasadzie indywidualnie, ale nie wyklucza się też ćwiczeń w grupach. Ważne jest jednak, aby ludzie byli ze sobą w serdecznych stosunkach i otwarci na siebie wzajemnie, aby nie powstawały zakłócenia i blokady w przepływie energii. Wskazane jest też, aby temat był wspólny, przez co siła takiej medytacji rośnie. Tego typu medytacje prowadzone są w wielu miejscach i przez liczne grupy ludzi na świecie (np. w intencji pokoju).

Nie ma potrzeby (nie wyklucza się), aby ktoś prowadził takie ćwiczenie. Wystarczy podać temat (np. zdrowie dla osoby X) i samoistnie pozwolić medytacji się rozwijać.

Jeżeli harmonia wewnątrz grupy jest zachowana, to korzyści i skutki takiej medytacji są znacznie większe od medytacji indywidualnej. Dzieje się tak dlatego, iż poprzez skoncentrowaną energię tworzy się silne jednolite pole, które ma

wzmacniający wpływ na uczestników ("Gdzie dwaj lub trzech zgromadzeni w imię moje, tam jestem pośród nich" - Jezus).

MISTRZ I JEGO ROLA

Kiedy uczeń jest gotowy,

przychodzi Mistrz.

Chińskie

Rozwój duchowy wymaga niewyobrażalnej pracy, którą należy włożyć, aby urzeczywistnić Cel, który chcemy osiągnąć. Sposobów osiągnięcia tego Celu jest wiele i różne są też drogi, którymi każdy z nas kroczy, aby tego dokonać. Po przejściu pierwszych etapów swojej drogi staje się ona coraz bardziej uciążliwa dla adepta danej ścieżki duchowej. Dzieje się tak, ponieważ napotyka on na sprawy nieznane i zdawałoby się bardzo trudne. Niejeden z adeptów *zaczyna* się wtedy zapewne zastanawiać, czy jest w stanie sam temu podolać. Czy uda mu się przebrnąć przez dżunglę niewiedzy. A może powinien skorzystać z pomocy kogoś mądrzejszego od siebie? Kogoś, kto już zrozumiał o co w tym wszystkim chodzi, kto pomoże, poradzi w bieżących potknięciach, biedach i zwątpieniach.

Takim kimś jest Mistrz, nauczyciel. Niemal w każdej kulturze znajdują się wzmianki o mistrzach lub mędracach, którzy pomagają lub ganią szukających u nich pomocy. Często są to ludzie prości, czasem wykształceni, ale na pewno zawsze o ogromnej wiedzy duchowej.

Medytacja nie jest żadnym zakończonym w sobie wydarzeniem, zaczynającym się stale od początku, ale jest procesem postępującym. Każda następna jest kontynuacją poprzedniej. I choć wydawać by się mogło, że stanowią one odrębne całości, to jednak każda z nich pozostawia w praktykującym ślad jej wpływu. Nie powoduje on natychmiast wielkich zmian, ale jednak pozostaje ten ślad i dlatego każda kolejna sesja przeprowadzana jest przez osobę nieznacznie, ale inną niż poprzednim razem. W ten sposób człowiek, będąc coraz bardziej dojrzałym może poznawać, odkrywać i akceptować to, co mniej dojrzały by odrzucił. Jednak w niektórych typach medytacji, pozornie łagodnych w swym działaniu, sięga się do najgłębszych poziomów ludzkiej psychiki. Odgrzebuje się mocno zakorzenione lęki, pojawiają się nieprzyjemne czy straszne wizje. Niektóre z nich są też wytworem dwo-
cipnych Energii Zaświatowych. Co słabsi mogą nie wytrzymać konfrontacji z tymi zjawiskami. Może to w konsekwencji doprowadzić do załamania nerwowego lub

nawet obłędu. W takich sytuacjach rola Mistrza jest niepodważalnie duża. Nie chodzi mi o to, by kogoś straszyć przed uprawianiem medytacji. Byłby to jednak brak odpowiedzialności, gdybym nie ostrzegł, że w wielu przypadkach “droga medytacji głębi prowadzi blisko przepaści i niebezpiecznych skał” (H. Waldenfels). Dlatego też lepiej jest, jeśli ćwiczący odbywa ją w towarzystwie doświadczonego Mistrza.

W literaturze spotyka się wiele słów, którymi określa się Mistrza; wynika to po prostu z lingwistyki. Niektóre tak mocno przyłgnęły do danego człowieka, że stały się niemal częścią jego nazwiska. Poniżej przedstawiam (w kolejności alfabetycznej) określenia **Mistrz**, **Mędrzec** lub im podobne, w różnych językach, aby niezorientowanym ułatwić poruszanie się po literaturze (w nawiasie podano przykład człowieka, do którego takie miano przyłgnęło na stałe): *Abbh* (spolszczony: *Abba*) — aramejski: ojciec (np. Abba Serapion ze Sketis),

Ajatollah — arabski: świętobliwy (np. Ajatollah Chomeini),

Alim - arabski: mędrzec (np. Ali Ibn Abi Talib),

Baba - hindi: ojciec (np. Sathya Sai Baba),

Guru — hindi: nauczyciel,

Guru - sanskrycki: czcigodny (np. Guru Rinpocze),

Imam — arabski: przewodnik (np. Imam Ali),

Kadir- arabski: uczony, sędzia (np. Szajch Abd al-Kadir al Dżilani),

Lama - tybetański: najwyższy opiekun (np. Dalaj Lama, Lama Govinda),

Mistrz — polski (np. Mistrz Eckhart),

Mufti - turecki: mędrzec,

Ojciec - polski (np. Ojciec Pio),

Papa — iaciński: ojciec (np. Papa Joanus Paulus II),

Rabh (spolszczony: *Rabin*) - aramejski: mistrz (np. Rabin Szamaj),

Rishi — sanskrycki: mędrzec (np. Sri Ramana Maharishi),

Rosi, Roshi (różna transkrypcja) -japoński: czcigodny duchowy nauczyciel (np. Rosi Harada),

Są - koreański: mistrz (np. Soen Są Nim),

Saddik (spolszczony: *Cadyk*) - hebrajski: świętobliwy, mędrzec (np. Cadyk z Berdyczowa),

Swami- sanskrycki: nauczyciel (np. Swami Wiwekananda),

Tse, Tsy, Tzu, Zi, Cy (różna transkrypcja) - chiński: mędrzec (np. Lao Zi - tytuł pośmiertny dla Li Er; Kung Fu Cy - Konfucjusz; Meng Cy - Mencjusz),

Ulema - turecki: nauczyciel,

Vali - perski: mistrz.

Kim wobec tego jest Mistrz? Już z samych powyższych określeń wynika, że jest to ktoś o ogromnej wiedzy, ktoś, kto potrafi pomóc w naszych problemach. Oczywiście, że ich za nas nie załatwi, ale podpowiada jak to zrobić. Jest on więc, jak mawia wielu doświadczonych nauczycieli, tym, który "pomaga człowiekowi usunąć mrok niewiedzy". Jest to dusza doskonała, która "jest światłem wskazującym drogę tym, którzy błądzą w ciemnościach".

W zależności od własnych zdolności przyjmuje on na siebie mniej lub bardziej ważną misję. Przewodniczy pewnej grupie ludzi, jako pasterz dusz. Wskazuje im Cel i Drogę ("Ja jestem droga, prawda i żywot" - Jezus). Wokół jednych gromadzą się tłumy (Jezus, Budda, Mahomet), przy innych są pojedyncze jednostki. A tak umierający Budda zapowiedział przyjście Jezusa: "Nie jestem pierwszym Buddą, który przyszedł na ziemię i nie będę ostatnim. Gdy czas po temu nadejdzie, inny Budda pojawi się na świecie, najświętszy, o najwyższym oświeceniu, Mistrz ludzi i aniołów. Uczniów będzie miał tysiące, gdy moi liczą się dziś zaledwie na setki. Będzie on znany jako *Majtreya*, co znaczy **Pan miłości i współczucia**".

Prawdziwy Mistrz duchowy musi być wyznaczony przez Boga. Mistrzowie tacy trafiają się bardzo rzadko, ale jeśli ktoś z całej duszy pragnie Boga, Bóg wskaże mu drogę do jednego z nich. Człowiek, który zbliża się do doskonałości, nie potrzebuje uczniów, toteż nie szuka ich. Ale Bóg kieruje do niego szczerych, łaknących prawdy ludzi i jeśli zetknięcie nie może nastąpić w sensie materialnym, dokona się ono w sferze duchowej, poza czasem i przestrzenią. Chociaż znalezienie takiego Nauczyciela może wydawać się trudne, w praktyce nie wymaga dalekich wояży czy poszukiwań (patrz: motto). Wielu spośród podążających ścieżką duchową nigdy nie doświadczyło tej prawdy. Mówią o różnych nieprzewidzianych zbiegach okoliczności (nawiasem mówiąc, nie ma czegoś takiego jak przypadek, zbieg okoliczności, traf, pech itp.), które doprowadziły ich do spotkania z Mistrzem. Śri Anan-damurti powiedział, że "gdy gwałtowne pragnienie niezależności budzi się w człowieku, odnajduje on prawdziwego *Guru* siłą tego pragnienia". Na Wschodzie uważa się, że najważniejszym i pierwszym celem życia jest odnalezienie swojego Mistrza. Dopiero potem jest czas na wszystko inne. Czasami jest to ten sam Mistrz, którego spotkało się w innej przestrzeni lub czasie, czasami zupełnie inny, ale zawsze odpowiedni do

aktualnych potrzeb adepta.

Jacy są ci Mistrzowie? Dokładnie tak samo różni, jak nauczyciele świeccy. Bywają nauczyciele zdolni przekazać uczniowi co nieco wiedzy, lecz nie posuwający się dalej i nie robiący najlepszego użytku, jaki by mogli ze swej pracy zrobić. Inni, nauczycielstwo praktyki duchowej, starają się skontrolować, czy uczeń wykonuje ją prawidłowo. Jeszcze inni zaś nie ustają w wysiłkach, póki uczeń nie osiągnie Celu. Wszyscy oni jednak są dobrymi Mistrzami, gdyż każdy uczeń znajduje takiego, na jakiego zasługuje, jaki jest dla niego w danym momencie najodpowiedniejszy. Należy jednak uważać na pseudomistrzów, samozwańców, fałszywych proroków, jak ich nazywano w Biblii ("Strzeżcie się fałszywych proroków, którzy przychodzą do was w odzieniu owczym, wewnątrz zaś są wilkami drapieżnymi. Po ich owocach poznacie ich" - Jezus.) Obiecują oni najczęściej bardzo dużo, łatwą drogą i wspaniałe efekty. Ale jakże często chodzi tylko o wyciągnięcie pieniędzy (ileż sekt tego typu powstało w ostatnich dziesięcioleciach) albo co gorsza, o zapanowanie fizyczne i duchowe nad uczniami, którzy ubezwłasnowolnieni, są skłonni zrobić każdą rzecz. Dlatego też należy sceptycznie patrzeć na tego, kto wiele obiecuje. Aby się ustrzec przed przykrymi niespodziankami, trzeba po prostu zaufać Intuicji oraz własnym zdroworozsądkowym obserwacjom.

Niezależnie od tego jaki ów Mistrz jest, pojawia się pytanie: **Czy jest on potrzebny?** Jedni uważają, że jest niezbędny (np. Śri R. Maharishi), a drudzy wręcz przeciwnie, że nie potrzeba żadnego nauczyciela (np. J. Krishnamurti). Jeszcze inni są za obiema wersjami jednocześnie (poniżej wyjaśni się, jak to rozumieć). Być może najlepiej tłumaczy to Soen Sa: "Jeśli myślisz, Mistrz jest konieczny. Jeśli odciąłeś całe myślenie, jeśli twój umysł jest czysty, Mistrz Zeń nie jest konieczny". Który pogląd jest słuszny? Oczywiście czytelnik sam musi o tym zdecydować, bo zdania innych nie muszą być najlepsze dla niego. Zdanie każdego z filozofów jest słuszne dla nich samych, ale skąd możemy wiedzieć, co jest siuszne dla nas. Aby podejść do tego problemu, ważną rzeczą jest odkrycie tego, co rozumiemy przez słowo **Mistrz**. Jeżeli **Mistrz** oznacza autorytet, wtedy jest to rzecz najbardziej destrukcyjna na świecie, bo autorytet nie pozwala nam działać, nie pozwala myśleć ani eksperymentować. Taka jest natura autorytetu, że przygniata on i niszczy. Mistrz więc, w sensie autorytetu, jest czymś destrukcyjnym i na pewno zbędnym.

Istnieje też inne znaczenie słowa **Mistrz**, które *oznacza* źródło wiedzy, kogoś,

kto może rozproszyć naszą niewiedzę. W takiej sytuacji Mistrz byłby jak najbardziej wskazanym. Ważne jest jednak to, żeby mieć z nim prawdziwą łączność, niezależnie od tego, kim on jest. Rozumiejąc funkcjonowanie swego umysłu, rozumie on również funkcjonowanie umysłu ucznia i nie będzie reagował na niego. Przy braku reakcji ze strony drugiego człowieka możliwe jest, że zaczniemy obserwować swoje własne reakcje. Kiedy człowiek jest nieuwarunkowany, samoczynnie staje się on nauczycielem. Jeśli twój umysł, czytelniku jest naprawdę bardzo wrażliwy, i masz dość odwagi, żeby go obserwować, wtedy być może żaden Nauczyciel nie jest ci potrzebny. Ale o tym zdecydujesz sam.

Tradycja wielu filozofii mówi, że musimy mieć Nauczyciela, który wskaże nam właściwe postępowanie. Należy zdać sobie jednak sprawę z tego, kim naprawdę jest ów Nauczyciel. Sri R. Maharishi powiedział, że "jest tylko jeden Mistrz, a tym jest Duch". Zaś jego reprezentantem jest Nauczyciel, który może występować w ciele fizycznym, jak i poza nim. Jest on w jedni z Bogiem i dlatego może występować w tej misji.

Człowiek zwracający się do Boga z modlitwą, oczyszcza swą duszę coraz bardziej. Wówczas łaska Boga zaczyna działać. Przyjmuje On nieraz postać Mistrza i pojawia się przed swym uczniem (np. Jezus, Kriszna), uczy go, wskazuje prawdę, oczyszcza i wznosi jego naturę przez samą swą obecność. Wskutek tego myśl ucznia wzmacnia się i jest on wówczas w stanie zwrócić się w głąb samego siebie. Innym razem posyła zaufanego sługę.

Mistrz może być zarówno zewnętrzny jak i wewnętrzny. Zewnętrzny Nauczyciel jest posłańcem, wewnętrzny zaś jest Prawdą. Nauczyciel odgrywa rolę lustra i ukazuje nam nasze własne odbicie, abyśmy mogli zobaczyć, niekiedy po raz pierwszy, nasze cechy. Widzimy więc w nim piękno i inne wspaniałe cechy, które nas fascynują, gdyż sami je posiadamy. W przeciwnym przypadku nie zauważylibyśmy ich wcale.

Jak powiedział Działjang Khyentse Czokji Lodro: "Chociaż nasza prawdziwa natura jest Buddą, to jednak od nie mającego początku czasu jest ona zaciemniona przez chmury ignorancji i pomieszania. Jednak pomimo tych zaciemnień nasza natura Buddy, albo prawda wewnątrz nas, nigdy nie poddała się ignorancji i buntuje się przeciw wynikającemu z niej pomieszaniu. Jest to nasz wewnętrzny Nauczyciel, aktywny aspekt naszej natury Buddy, który od samego początku naszego pomieszania pracuje, aby przywrócić nas naszej prawdziwej naturze". W rezultacie naszych

przeszłych aspiracji, modlitw i naszej oczyszczonej *karmy*, ten wewnętrzny Nauczyciel zaczyna się przejawiać coraz wyraźniej, a niekiedy przybiera kształt Nauczyciela zewnętrznego. W istocie swej zewnętrzny Nauczyciel nie jest niczym innym jak tylko przedstawicielem naszego Nauczyciela wewnętrznego. Uczy nas tego jak odebrać posłanie idące z wewnątrz, przywracając wiarę i zaufanie do nas samych, uwalniając nas przez to od cierpienia płynącego z nierozpoznania naszej prawdziwej natury. Ważne jest więc, aby nie zgubić poczucia związku pomiędzy Nauczycielem wewnętrznym i zewnętrznym. Zewnętrzny uczy nas jak *znaleźć* siebie, jak odkryć w sobie Prawdę (ale zrobić to można tylko samemu; nikt bowiem nie jest w stanie przekazać lub udzielić czegokolwiek drugiej osobie), wewnętrzny zaś pokazuje tę Prawdę i umożliwia łączność z Nią.

Jakby więc nie patrzeć, Mistrz jest wewnątrz, w głębi nas samych. Celem medytacji jest usunięcie owego ciasnego wyobrażenia, że znajduje się on poza nami, na zewnątrz. Jesliby Mistrz był obcym przybyszem, którego nadejścia oczekujemy, musiałby również, po pewnym czasie, odejść i zniknąć. Cóż by nam więc przyszło z takiego przemijającego Mistrza? Ale dopóki uważamy siebie za oddzielnego, odrębnego lub utożsamiamy się z ciałem, dopóty Mistrz na zewnątrz jest także potrzebny i może pojawiać się w ciele fizycznym.

Najczęściej uczeń wyobraża sobie Mistrza jako człowieka, a stosunek wzajemny z nim jako zachodzący pomiędzy dwoma różnymi fizycznie ludźmi. Ale Mistrz, który jest Bogiem lub Duchem wcielonym działa przede wszystkim od wewnątrz, pomaga człowiekowi rozpoznać swe błędy, kieruje go po właściwej drodze aż do czasu, nim ten nie pozna Ducha i nie zjednoczy się z nim całkowicie.

“Osobowość jest jak silny słoń, którego nikt słabszy od lwa nie zdoła ujarzmić; w danym wypadku tym lwem jest *Guru*, samo jego spojrzenie przyprawia słońca-osobowość o drżenie, a wkrótce sprowadza jego śmierć. Jakkolwiek wielkie w swym zasięgu i silne w wyrazie są Pisma Święte, to wpływ ich nie sięga głęboko; *Guru* przemawia ciszą i łaska spływa na wszystko” (Śri R. Ma-harishi). Wewnętrzne więc kierownictwo Mistrza polega na przywróceniu duszy ucznia jej prawdziwej jednolitości, nie pozwalając jej oddalać się od stanu czystego bytu Ducha, od absolutnej jedności z Najwyższą Jaźnią.

Jest prawdą, że w Duchu uczeń i Mistrz są jednym. Ale bardzo rzadko się zdarza, aby człowiek osiągnął poznanie i utożsamienie się ze swą duchową istotą bez pomocy Mistrza. Sama wiedza książkowa, choćby najgłębsza czy najbardziej

chwalebne postępowanie nie dają nam jeszcze duchowego oświecenia. Jest prawie niemożliwe bez słuchania Mistrza, bez wpływu jego świętej obecności (w której myśl cichnie), żeby osiągnąć tego istotnego, pierwotnego stanu Ducha i trwać w nim stale. Trudno jest uzyskać ów stan czystego Bytu, w którym cała osobowość jest całkowicie poddana Duchowi i ustaje wszelka jej działalność.

Mistrz spełnia dwojaką rolę. Jest na zmianę surowym, ganiącym ojcem oraz łagodną i kochającą matką. Kiedy wysiłek ucznia słabnie, Mistrz dodaje mu bodźca, a gdy wpada on w pychę, strofuje go. Gdy zaś uczeń popada w zwątpienie, zachęca go i podnosi na duchu. Te bodźce działają na umysł ucznia tak, "jak struga deszczu na wyschniętą glebę lub promienie światła w ciemnym pomieszczeniu". Pomagają posuwać się naprzód, aż do następnego punktu krytycznego.

Prawdziwy Mistrz w sposób zupełny opanował swoje instynkty. Jego życie można porównać do życia świętych i proroków. Rozporządza on pełnią władz, ale respektuje zawsze prawa natury, chyba że otrzyma specjalny rozkaz od Boga. Jego ciało, zmysły i dusza są wolne od wszelkich ograniczeń. Jego poniechanie świata jest tak dogłębne, że mówienie o sobie samym wykracza poza jego sposób myślenia. Nie może on nawet powiedzieć ja, ponieważ nie ma w nim miejsca na ja. Zapatrzony jest tylko w Najwyższego. Prawdziwy Mistrz nie objawia zasięgu swej władzy duchowej, chyba że po to, aby leczyć, uczyć i oczyszczać dusze swoich uczniów. Wszystko emanuje z niego w sposób naturalny. Mistrz taki zawsze sam wprowadza w życie to, co doradza innym. Jego słowa przemawiają do serc. Emanuje z niego niewidzialne światło, które ożywia dusze jego uczniów. Są Mistrzowie, którzy zasługują na to miano, ale nikt ich tym tytułem nie obdarza. Wykonują oni jednak pracę, która przynależna jest Mistrzom, wobec czego należy ich zaliczyć do tego grona. Mam tu na myśli np. Matkę Teresę z Kalkuty, św. Franciszka. Charakterystyczne jest, że są to najczęściej ludzie z kultury chrześcijańskiej, w której słowo **Mistrz** jakby nie istnieje.

Uczeń, który *szczerze* chce korzystać ze wskazówek Mistrza powinien z ufnością iść drogą wskazaną przez niego. Ponadto, jak mówi Śri Prabhupada: "Mistrzowi duchowemu trzeba oddawać taką cześć, jak Najwyższemu Panu, ponieważ jest on jego najbardziej zaufanym sługą. Potwierdzają to wszystkie Pisma objawione. Dzięki temu zyskuje się tzw. łaskę Mistrza, bez której nie można uczynić żadnego postępu". Już w Bhagavad-gicie wspomina o tym w sposób następujący: "Spróbuj poznać prawdę przez zbliżenie się do Mistrza duchowego. Zadawaj mu pokorne pytania i służ mu z oddaniem. Samozrealizowana dusza może udzielić ci

wiedzy, gdyż ona ujrzała prawdę". Rzeczą wtórną jest to, jak szybko uczeń coś uzyska od Mistrza, obcując z nim na co dzień. To *zależy* od indywidualności ucznia. Proch zapala się błyskawicznie, węgiel trochę wolniej.

Ale ważną też sprawą jest to, żeby Nauczyciel również uczył się od swoich uczniów, gdyż wszyscy jesteśmy w jakiś sposób nauczycielami. Bez tego nie byłoby żadnego postępu w umysłach uczniów, bo Nauczyciel byłby zbyt gorliwy, zbyt zainteresowany procesem, w którym uczniowie otrzymywaliby ekspansję jego Ego. Kiedy Nauczyciel jest gotowy, aby uczyć się od swoich uczniów, wówczas pomiędzy nimi może zaistnieć ciągle porozumienie ("kto uczniem nie był, mistrzem nie zostanie" — łacińskie). Wymiana zachodzi przez cały czas, tak więc gdy Nauczyciel naucza, uczniowie nie nudzą się, bo Nauczyciel też się rozwija. W każdym momencie jest *zawsze* coś nowego, więc materiał się nie wyczerpuje. Mistrz Reiki, Jan Peterko zwykł rozpoczynać spotkania ze swymi uczniami, słowami: "Witajcie moi Nauczyciele".

Niech więc każdy będzie nauczycielem innych, ale tylko w zakresie, który sam zrealizował. Nie uczmy innych tego, co sami znamy jedynie z teorii, bo wówczas przekaz odbywa się jedynie słowami, brak zaś przekazu wewnętrznego, popartego głębokim zrozumieniem i pewnością, że tak jest naprawdę. Nie ma to wtedy żadnej siły i wartości.

Rolę Mistrza może właściwie pełnić każda sytuacja. Mistrz bowiem niczego nie uczy. Instruuje on jedynie i inspiruje nas do pracy nad naszym urzeczywistnieniem. Z nauk Mistrza uczeń wybiera tylko to, co jest w stanie zrozumieć i urzeczywistnić. Nauki kierowane do innych, są naukami tylko dla nich. Gdy są wygłaszane publicznie, mogą nas zainspirować, jeśli je czujemy, ale są bezwartościowe o ile chcemy je zrozumieć intelektualnie. Jakże często wtedy jedni coś dla siebie znajdują, a inni dokładnie nic. W tym właśnie celu Jezus i Budda nauczali przypowieściami, aby dać każdemu szansę do własnej interpretacji i własnego zrozumienia treści nauki ("Dlatego w podobieństwach do nich mówię, bo, patrząc, nie widzą, i słuchając, nie słyszą ani nie rozumieją" — Jezus).

Warunkiem skuteczności naszego uczenia się jest pełna i niezachwiana ufność, że całe nasze życie jest lekcją. I choć może to być nauka, której często nie chcemy, nie możemy uciec od tej prawdy, bo takie jest prawo Natury. Gdy uczeń jest pełen ufności, to nawet najgłupsze zdanie wypowiedziane przez Nauczyciela, którego nauce ufa, może mieć dla niego wyzwalającą moc. Natomiast, gdy nie ma ufności, to i

najbardziej urzeczywistniony Mistrz (a nawet boski *Awatara*) niczego go nie nauczy.

Nieodłącznie z pojęciem Mistrz łączy się pojęcie **Przekaz**. Jest on bardzo mocno zaznaczony w wielu filozofiach i religiach. W innych zaś, chociaż się o tym oficjalnie nie mówi, pojawia się, ale mniej widoczny i zauważalny jedynie dla tych, którzy zdają sobie z tego sprawę. W kulturze chrześcijańskiej nie mówi się o przekazie czy inicjacji wcale. Wydaje nam się to takie obce. Zdajmy sobie jednak sprawę, że **Przyjęcie Sakramentu** (np. chrzest, pierwsza komunია) to właśnie inicjacja, to przekaz. W końcu nazwa nie ma tu żadnego znaczenia.

Można odnieść wrażenie, że **Przekaz** to jakby Mistrz oddawał nam nasze własne bogactwo. Tak to jest rzeczywiście, ale mimo to należy przejść przez ten rodzaj rytuału. Nauczyciel da nam instrukcje, gdy go o nie poprosimy. Jest to akt przekazu, inicjacja, jak go nazywają inni. Przekaz nie *oznacza* jednak, że Nauczyciel dał nam swoją wiedzę. Jest to niemożliwe i nawet sam Jezus czy Budda nie mogli tego zrobić. Nie jest to przecież podarunek, ale coś, co odkrywamy w sobie. Nauczyciel może tylko stworzyć odpowiednią sytuację i atmosferę. Wówczas uczeń znajdzie się we właściwym stanie, bo jest otoczony tą atmosferą. Nauczyciel może wtedy nic nie powiedzieć, albo też długo tłumaczyć jakiś temat, może celebrować pewien obrządek lub też zrobić coś zupełnie bezsensownego. Na przekaz składają się więc nie tylko sam moment przekazu, ale przede wszystkim przygotowywanie się do niego. Powoduje to tworzenie i potęgowanie się atmosfery (trwa to nieraz bardzo długo). Do tego dochodzi przygotowanie pomieszczenia (np. kwiaty, świece, trociki). I wreszcie określenie punktu czasowego, w którym to nastąpi.

Dla spotęgowania pragnień i chęci uzyskania maksimum z przekazu, uczeń powinien coś z siebie dać (zgodnie z prawem natury: jeśli chcemy otrzymać, musimy dawać). W tradycji Tybetu przyjęte jest dawanie Mistrzowi podarunku. W dawnych czasach dawano nieraz duże ilości złota w zamian za instrukcje. Ch. Trung-pa pisał: "Kiedy jako opat klasztoru podróżowałem po różnych rejonach Tybetu, dostawałem takie rzeczy jak chustki na głowę, ozdoby, buty, pierścionki i inne dziwne przedmioty. Ludzie, którzy mi to dawali nie myśleli, że są to *rzeczy*, których potrzebuje, ale dawali mi to, co było dla nich osobiście cenne, to, co ich reprezentowało". W czasach obecnych, w kulturze europejskiej przyjęło się, że używa się do tego również pieniędzy. Nie ma w tym nic złego, bo pieniądz to nic innego jak tylko zmateriałizowana forma energii. Dla prawdziwego Mistrza nie mają te prezenty żadnego

znaczenia. Mają natomiast ogromne dla ucznia, bo on w zamian coś dostanie, czegoś oczekuje, bardziej się otwiera ("Z jakim naczyniem przyjdiesz, tyle dostaniesz" - indyjskie). Dawanie nie *oznacza* więc dawania jakichś rzeczy czy pieniędzy, ale udział w dawaniu w sposób fizyczny, poprzez pełne włączenie się w proces dawania i brania. Rzecz w tym, że należy docenić otrzymywane nauki, chociaż nie chodzi tu o docenianie ich w sensie materialnym. Dlatego też należy być przygotowanym na dawanie czegoś, a jedną z najważniejszych i najbardziej wartościowych *rzeczy*, którą możemy ofiarować jest Ego. Musimy się go wyrzec. Musimy otworzyć i opróżnić nasz dość solidny pojemnik. To jest właśnie to, co można dać (spowiedź przed pierwszą komunią jest właśnie takim procesem dawania, wyrzekania się Ego na rzecz Mistrza). Częstokroć łatwiej jest dać dużo złota czy pieniędzy niż właśnie nasze **Ja**. Reasumując: datek dla Mistrza ma znaczenie przede wszystkim dla samego ucznia (Mistrz go zwykle nie potrzebuje). To tak jak z wędkarzem, który zakłada robaka na haczyk nie po to, by nakarmić rybę, lecz po to, aby pożywić siebie.

W rezultacie tych powyższych przygotowań uczeń otwiera się wewnątrz i wówczas Nauczyciel dokonuje ceremonii, podczas której dzieje się coś nieuchwytnego (słowa wypowiedane przez Mistrza nie są tu takie ważne), coś co jest poza sferą zmysłów. Ważne jest jednak to, aby zarówno Nauczyciel jak i uczeń *znaleźli* się we właściwej sytuacji, aby nastąpiło wzajemne otwarcie, a reszta dzieje się sama (to jest powód, dlaczego w trakcie takiego aktu jeden uczeń uzyskuje dużo a drugi wcale, chociaż Nauczyciel robi to samo z każdym z nich). Gdy to nastąpi, Nauczyciel nagle znika, a wraz z nim znika **Uczeń**. Obu wypełnia Pustka i zupełna jedność. Następuje chwila milczenia. To jest właśnie przekaz, stworzenie właściwej sytuacji; i to jest wszystko, co zewnętrzny Mistrz może zrobić. To jest również wszystko, co sami możemy zrobić. Otwieramy się wzajemnie i czekamy na światło. Ale jeśli nawet to otwarcie trwa tylko kilka sekund, jego znaczenie jest ogromne. Nie jest to osiągnięcie stanu oświecenia, ale na mgnienie oka zdajemy sobie sprawę z tego, czym jest Rzeczywistość. Później pozostaje już tylko praca własna, medytacje, modlitwa, aby tę Rzeczywistość móc przywoływać ponownie i na dłużej.

PRAKTYKA MEDYTACJI

*Do słów dodajmy czyny,
nim nadejdzie starość.*

Straton

Z samej teorii niczego nie da się osiągnąć, gdyż mądrość i rozwój idą w parze jedynie z praktyką. Teoria może być inspiracją, ale nie daje trwałych wyników. Możemy słuchać tysiące razy, że ogień jest gorący, ale gdy pocujemy go na własnej skórze, stanie się to dla nas pewnikiem, przez nikogo niepodważalnym. Dlatego też nasze rozważania o medytacji musimy kontynuować praktycznie.

W rozdziale tym przedstawiam nieco informacji o sprawach, które mogą się przydać podczas praktyki. Nie są one wiążące, bo każdy ma nie tylko prawo, ale i obowiązek do stworzenia własnego stylu pracy. Niemniej jednak mogą się one stać przydatne, szczególnie na początek. Zapewne więc, wiele z tego co piszę będzie potrzebne, ale później zaczną się pojawiać własne wzorce i zachowania. Na tym etapie określona technika jest bardzo ważna, ale z czasem praktykujący dokona własnych modyfikacji, które również nie będą trwałe. Każdy zauważy w pewnym momencie, że robi to inaczej niż na początku. Nie oznacza to dzielenia technik na zaawansowane i te dla początkujących. To po prostu rozwija się stopniowo.

Najważniejszą rzeczą o jakiej warto wspomnieć jest wytrwałość i regularność. Należy praktykować w miarę możliwości systematycznie. Nie oczekiwać zbyt wielu nieprawdopodobnych efektów z dnia na dzień, lecz cierpliwie kontynuować wybraną przez siebie drogę. Należy to jednak zawsze robić z pełną powagą i miłością do siebie i Boga. Nie jest to pierwsze lepsze ćwiczenie, ale coś, co ma nas przybliżyć do Rzeczywistości. Ale nie wpadajmy też od razu w przesadę, unikajmy poczucia zbyt wielkiej powagi i uroczystości oraz wrażenia, że bierzemy udział w jakimś specjalnym rytuale. Powinniśmy się czuć naturalnie i spontanicznie, ale z szacunkiem dla Celu ("We wszystkim musi być umiar" - Pitagoras).

Dla uzyskania jak najlepszych korzyści w medytacji należy się ciągle uczyć poprzez powtarzanie ćwiczeń tysiące razy, aby pójść na tyle daleko, że to wszystko co przyziemne nie wiąże nas i pozwala na pójście do przodu.

Jak wspominałem w jednym z wcześniejszych rozdziałów, medytacja jest

elementem drabinki, po której człowiek winien się wspinać, aby osiągnąć cel. Dlatego też trzeba pracować w sposób kompleksowy. Nie można wybiórczo brać jednego a inne zarzucać. Nie wolno pod żadnym pozorem "bawić się" w medytację. Jest to zbyt poważna sprawa. Nie wyobrażam sobie człowieka, który robiłby to w oderwaniu od pracy nad samym sobą. Warto zająć się sobą od podstaw, swoim charakterem, swoimi wadami i kompleksami, swoim życiem wewnętrznym (duchowym, jak go nazywają niektórzy). Budowanie własnej struktury daje tę pewność, że pełniej przyjmimy wyniki medytacji, że będziemy w niej bezpieczni, że potrafimy skorzystać z jej możliwości. Jak to robić? Nie chciałbym odbiegać od głównego wątku książki, więc streszczę to jednym zdaniem: niech każdy skorzysta z rad i wskazówek, jakie daje mu jego własna religia, którą wyznaje, lub w której się urodził, a resztę znajdzie w szerokiej literaturze na ten temat.

W medytacji przekracza się granice tego, co znamy dotychczas. Dochodzi do zatracenia ja i roztopienia się we Wszechświecie, jak kropelka wody w oceanie. Tylko dobrze przygotowany człowiek może zdecydować się na taki krok (stąd tak ważne jest to, o czym pisałem przed chwilą). Dlatego też należy zastanowić się dobrze przed krokiem w Nieskończoność. "Ryba głębinowa wydobyta nagle na powierzchnię oceanu ginie rozerwana wybuchem własnego ciśnienia, ponieważ organizm jej przystosowany jest tylko do życia pod ciśnieniem. Podobnie, bez przygotowania nie można bezkarnie wdziarać się do Królestwa Rzeczywistości. Nie mógłbyś tam żyć ani chwili, jak ryba bez wody nie wyżyje na powietrzu. Najpierw musisz w sobie ożywić Wieczne, żeby nie powaliło cię przerażenie wobec bezgranicznej próżni, żeby potężna fala oddechu kosmicznego nie wyrzuciła cię jak kłaczek piany na brzeg wieczności" (Omkar).

W medytacji wkracza się niekiedy w głębokie strefy podświadomości. Nagromadzone tam są niezliczone śmieci i brudy naszego życia. Trzeba się ich pozbyć lub zrozumieć je, ale niekiedy bronią się one przed tym, przedstawiając nam okropne i straszne wizje podczas ćwiczeń. Z tymi problemami można dać sobie radę o wiele łatwiej, o ile problem jest nam znany i rozwiązujemy go również na innych płaszczyznach. Łatwiej im przeciwdziałać, jeśli spodziewamy się tego wroga. Upraszczając sprawę: człowiek pracujący nad sobą jest w stanie dużo lżej lub bezboleśnie przyjąć to, co dla innych mogłoby stanowić zagrożenie.

Jeśli ktoś zdecyduje się na praktykę medytacji, powinien unikać używek, szczególnie papierosów, wszelkich alkoholi i narkotyków. Używki powodują

niekorzystne zmiany w systemie nerwowym i niewidzialnych ciałach człowieka, a to nie ułatwia, a wręcz przeciwnie, utrudnia praktykę. Najdosadniej argumentuje to L. Żądło: "Medytacja zbliża do Boga, a Bóg i smród wzajemnie się wykluczają".

Pamiętajmy, że wtajemniczonymi zostają tylko ci, którzy po prostu praktykują. Ale jak to zrobić, aby po prostu praktykować medytację? Jest tyle metod, ilu mistrzów. Jest tyle szkół, ile programów filozoficzno-religijnych. I tyle nurtów dążących do Celu, ile istnień. Jedynie w ciszy i samotności potrafimy zrobić to, co teraz jest dla nas niezrozumiałe i niejasne. Może więc dlatego tajemnica medytacji utrzymuje się tak długo, bo nie ma przepisu, jak ją praktykować?

Żeby ułatwić rozumienie problemu, przyjmijmy (przynajmniej na początek) pewien schemat. Każde ćwiczenie można podzielić na kilka etapów, które dla początkującego są wyraźnie zaznaczone, dla nieco zaawansowanych powoli *zatracają* granice między sobą. Nie ma wówczas potrzeby zastanawiania się co i po czym. To się po prostu *dzieje*. Książka przeznaczona jest jednak w głównej mierze dla początkujących i zagubionych w rozległej wiedzy zwanej medytacją. Wobec tego omówię kolejne etapy, krok po kroku.

Każda, elementarna medytacja składa się z następujących po sobie części:

1. Przyjęcie odpowiedniej pozycji ciała.
2. Wejście w medytację.
3. Trwanie w medytacji i *realizacja* wybranego wcześniej tematu.
4. *Zakończenie* medytacji.

W kolejnych rozdziałach scharakteryzuję pokrótce te etapy. Istotne jest, szczególnie dla początkujących, aby starać się nie omijać żadnego z nich. To, co w poszczególnych etapach praktykujący będzie robił, jest jego wolą. Ważne jest jednak, aby nie zapominał o *rzeczach* podstawowych, jakimi są te wspomniane cztery kroki.

POZYCJE CIAŁA

*Trwaj po prostu w ciszy
i znieruchomieniu, jak
glebie oceanu wszechświata.*

Omkar

Jednym z najistotniejszych elementów w medytacji jest przyjęcie wygodnej, a zarazem bezpiecznej pozycji ciała. Pozycję dobiera się w zależności od warunków, w których medytujemy (byłoby np. śmieszne medytować w pociągu w pozycji lotosu) oraz od kondycji fizycznej praktykującego. Każdy wybierze tę najodpowiedniejszą dla siebie.

Jakie warunki musi spełniać dobra pozycja? Przede wszystkim musi być wygodna, tzn. taka, że zapominamy o ciele podczas medytacji, że nie utrudnia ona siedzenia. Jednocześnie musi być na tyle bezpieczna i stabilna, żeby nie stracić równowagi i nie poranić ciała, gdy równowagę tracimy. Ale nie jest celem samym w sobie. Najlepiej ujął to Omkar: "nie jest ważne, czy podczas medytacji siedzisz, opierasz się, czy leżysz wyciągnięty; ważne jest tylko, żeby odczepiły się, nie powracały i nie przeszkadzały myśli o ciele".

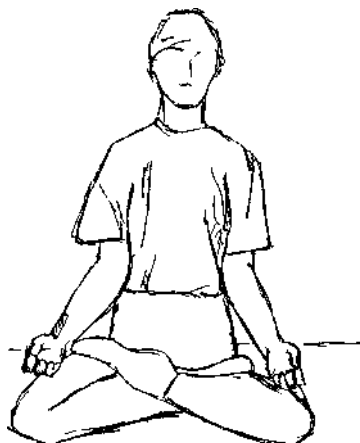
Poniżej przedstawię kilka pozycji ciała, które Mistrzowie różnych filozofii polecają jako najlepsze. Niektóre z nich znane są od starożytności, inne są zupełnie współczesne. Opis tych pozycji jest skrócony i ograniczony jedynie do najistotniejszych elementów. Dla uzyskania szczegółów, odsyłam do szerokiej na ten temat literatury. Przy pozycjach, które znane są w literaturze pod oryginalnymi nazwami, podaję te nazwy oraz język, z którego się wywodzą. Niektóre z pozycji mogą być trudne do wykonania. Nie należy ich więc wykonywać na siłę, aby nie spowodować kontuzji. Jeżeli czytelnik, mimo trudności w wykonaniu danej pozycji, uzna ją za najwłaściwszą dla siebie, to wskazane jest regularne wykonywanie

ćwiczeń pomocniczych, które umożliwią osiągnięcie odpowiedniej ruchomości stawów, mięśni i ścięgien. Dopiero gdy nogi, biodra i kręgosłup są elastyczne na tyle, że pozycja nie stanowi zagrożenia, można ją zacząć stosować w praktyce medytacji.

Ponieważ istnieje też różnorodność w ułożeniu rąk, omówię to zagadnienie

osobno. Stąd w opisach pozycji, dłonie wspomniane są symbolicznie.

A. GRUPA LOTOSU:

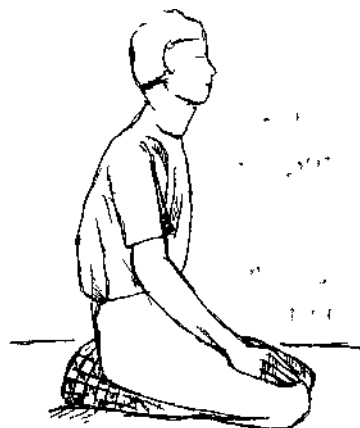


1. LOTOS (*Rys. 1*)

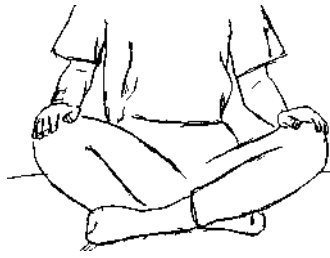
(sansk. *Padmasana*; jap. *Hokke-fuza*)

Jest to najbardziej klasyczna, starożytna pozycja do medytacji.

Usiądź na podłodze. Zegnij prawą nogę w kolanie i przy pomocy rąk umieść stopę w lewej pachwinie. Następnie zegnij lewą nogę i umieść stopę w prawej pachwinie. Możesz też ułożyć nogi w odwrotnej kolejności. Wyprostuj kręgosłup i miednicę. Dłonie na udach w pobliżu kolan (*rys. 1, 2*).



Rys. 2.



Rys. 5.

4. SIAD SKRZYŻNY tzw. "PO TURECKU"

(sansk. *Sukhasana*)

Jest to najłatwiejsza pozycja z grupy Lotosu. Jest ona dostępna nawet dla starszych osób.

Usiądź na podłodze (rys. 5) . Zegnij jedną nogę i wsuń stopę głęboko pod udo drugiej nogi. Podobnie zrób z drugą nogą. Uda opierają się na umieszczonych pod nimi stopach w ten sposób, że kolana są skierowane ukośnie ku górze. Wyprostuj kręgosłup i miednicę. Dłonie na udach w pobliżu kolan. W wersji uproszczonej można stopy oddalić od pośladków.

5. POZYCJA BIRMAŃSKA

Jest ona popularna na terytorium Birmy.

Zegnij jedną nogę i przy pomocy rąk połóż stopę na podłodze w okolicach krocza. Następnie zegnij drugą nogę i połóż ją na podłodze przy nodze pierwszej. Obie nogi leżą na - - podłodze i nie krzyżują się (rys. 6) . Wyprostuj kręgosłup i miednicę. Dłonie na udach w pobliżu kolan.



Rys.

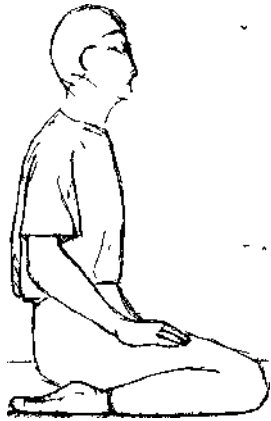
Opisane pięć pozycji z Grupy Lotosu są podstawowymi pozycjami do wykorzystania. Jeżeli pojawią się problemy w ich wykonaniu, można zastosować pomoc w postaci koca lub twardej poduszki, które umieszcza się pod pośladkami (rys. 2), przez co zmienia się kąt między osią kręgosłupa i nogami, a pozycja staje się łatwiejsza.

B. GRUPA DIAMENTU:

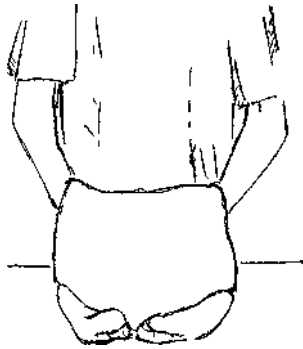
1. DIAMENT, typ I

(sansk. Yajrasana)

Uklęknij jak do modlitwy, a następnie powoli usiądź na stopach, umieszczając pośladki między piętami. Kolana i palce u nóg połączone.



Rys. 7.



Rys. 8.

Wyprostuj kręgosłup i miednicę. Dłonie na udach w pobliżu kolan (rys. 7, 8).

2. DIAMENT, typ 2

(sansk. Yirasana)

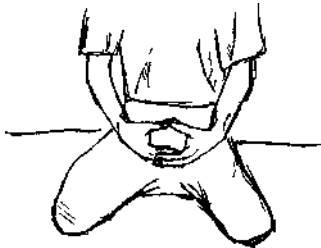
Uklęknij jak do modlitwy, a następnie powoli usiądź na podłodze między stopami. Kolana są złączone, stopy z boku pośladków. Wyprostuj kręgosłup i miednicę. Dłonie na udach w pobliżu kolan (rys. 9).



Rys. 9.

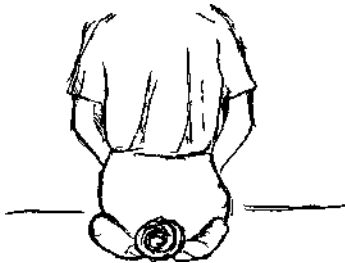
3. DIAMENT, typ 3

(jap. *Seiza, Nihon-za*)



Rys. 10.

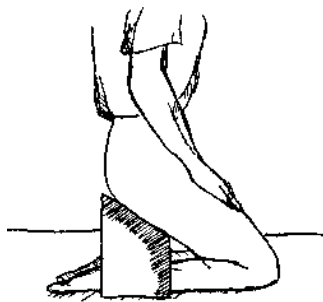
Uklęknij jak do modlitwy, a następnie powoli usiądź na stopach, umieszczając pośladki między piętami. Kolana są rozstawione na szerokość barków, co daje dużą stabilność pozycji. Palce stóp są połączone (rys. 10). Wyprostuj kręgosłup i miednicę. Dłonie np. na udach w pobliżu kolan.



Rys. 11.



Rys. 12.



Rys. 13.

Opisane trzy pozycje z Grupy Diamentu są podstawowymi do wykorzystania. Można je wykonać w sposób uproszczony, pomagając sobie np. kocem (rys. 11, 12) lub pochyloną ku przodowi ławeczką (rys. 13). Dzięki nim, zmniejszając nacisk na kolana i stopy, pozycja staje się wygodniejsza. Diament symbolizuje w *Jodze* i buddyzmie przejrzystość i niezniszczalność; stąd jego nazwa dla tej pozycji.

C. SIEDZENIE NA KRZEŚLE:



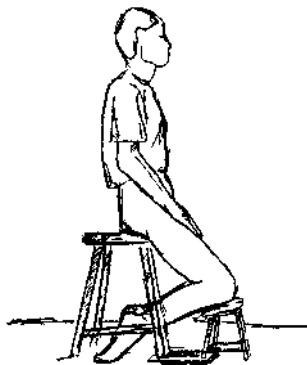
Rys. 14

1. POZYCJA EGIPSKA

(sansk. *Maitreyasana*)

Pozycja ta jest przydatna dla przeciętnego Europejczyka, gdyż krzesło to nasz podstawowy mebel do siedzenia. Można w tej pozycji medytować w dowolnym miejscu, np. w domu, na ławce, w pociągu. Jest ona prosta do wykonania.

Usiądź na krześle, ale nie opieraj się o oparcie (rys. 14). Krzesło powinno być dopasowane wysokością do sylwetki. Kręgosłup prosty, ramiona ściągnięte do tyłu, głowa prosto. Uda pod kątem prostym do tułowia, podudzia zaś do podłogi. Nogi lekko rozwarne. Najlepiej siedzieć na brzegu krzesła (nie uciskając tylnych mięśni uda). Dłonie na udach w pobliżu kolan.



rys. 15.

2. POZYCJA SIEDZĄCO-KŁĘCZĄCA

Pozycja ta ułatwia utrzymanie wyprostowanego kręgosłupa. Jest jednocześnie bardzo bezpieczna.

Usiądź na brzegu krzesła, wyprostuj kręgosłup, nie opieraj się. Ramiona ściągnięte do tyłu, głowa prosto. Uklęknij na podstawionym podnóżku (jego wysokość trzeba dobrać indywidualnie, aby pozycja była maksymalnie wygodna), nie przestając jednocześnie siedzieć na krześle (rys. 15). Dobrze jest, aby podnóżek nie odsuwał się od krzesła w trakcie praktyki. Ułóż odpowiednio dłonie

D. POZYCJE LEŻĄCE:

1. LEŻENIE NA PLECACH

(sansk. *Savasana*)

Jest to najbezpieczniejsza z pozycji. Polecana jest do niektórych medytacji, np. do medytacji z relaksem. Wskazana w początkowym okresie praktyk medytacyjnych oraz dla wszystkich, którzy mają słaby kręgosłup, zaburzenia równowagi lub inne dolegliwości uniemożliwiające, bądź utrudniające przyjęcie pozycji siedzącej.

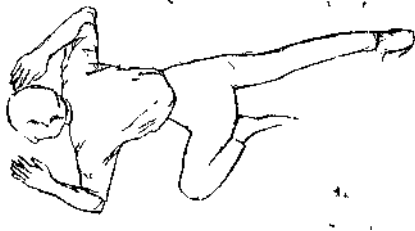


Rys. 16.

Położ się na plecach, na podłodze, na kocu (rys. 16). Nogi leżą wyprostowane i rozszerzone, ręce obok tułowia. Głowa i szyja prosto.

2. LEŻENIE NA BRZUCHU

(sansk. *Makarasana*)



Rys. 17.

Pozycja ta jest również bardzo wygodna, ale przydatna jedynie do krótkich medytacji.

Położ się na brzuchu, na podłodze, na kocu (rys. 17). Prawa noga wyprostowana, lewa lekko zgięta i stopą zbliżona do prawej nogi. Twarz obrócona w stronę lewą. Ręce ułożone, spodem dłoni do podłogi, na wysokości głowy.

E. POZYCJE DYNAMICZNE:

W przeciwieństwie do wszystkich pozycji statycznych (grupy A-D), w tych pozycjach pojawia się ruch. Można wymienić wiele z nich, lecz ograniczę się do dwóch.

1. POZYCJE ĆWICZEŃ JOGI, TAI CHI, QI GONG.

Każda z tych pozycji sprowadza się m. in. do wykonywania określonego ruchu i traktowania go jako obiektu koncentracji. Ilość pozycji medytacyjnych zależy od wielkości *asan Jogi* lub pozycji z *Tai Chi* i *Qi Gong*.

2. CHODZENIE (jap. *Kinhin*; chin. *ching-hsing*)

Jest to spacer dookoła sali lub na łonie natury, w miejscu, gdzie nikt przypadkowy nie zakłóci praktyki. Tułów i głowa znajdują się w pozycji wyprostowanej, pionowej. Nogi poruszają się, ale korpus powinien pozostać nieporuszony. Wzrok lekko opuszczony i skierowany około 2 m przed stopami. Stosując *Kinhin* w terenie można utrzymywać wzrok na różnych wytworach natury, np. roślinach, skałach. Nie należy się spieszyć.

Dłonie ułożone w odpowiedniej pozycji (patrz opis pozycji dłoni) albo po prostu splecione ze sobą i umieszczone na wysokości brzucha.

Chodzenie jest charakterystyczne dla medytacji *Zen* (gdzie służy często jako przerywnik długich praktyk siedzących), jakkolwiek poleca go też Ignacy Loyola. Ten ostatni radzi jednak stosować chodzenie przed medytacją (jako relaks i wyciszenie) lub po niej (jako faza refleksji nad zakończoną medytacją). Ten rodzaj praktyk jest stosowany w niektórych klasztorach chrześcijańskich i buddyjskich.

Dopełnieniem pozycji ciała jest właściwe ułożenie rąk. Element ten jest wbrew pozorom bardzo istotny. Ułatwia m. in. określony przepływ energii podczas medytacji i w ten sposób wspomaga ją. Spośród znanych mi ułożeń dłoni przedstawię kilka najczęściej wykorzystywanych:



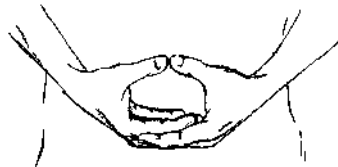
Rys. 18.

1. Połącz w każdej dłoni (rys. 18), opuszkami, kciuk i palec wskazujący (sansk. *Cin mudra*). Odwróć dłonie wnętrzem ku górze i oprzyj wierzchem na udach, tuż przed kolanami. Ułożenie to jest praktyczne we wszystkich pozycjach siedzących oraz pozycji D I. Jest to klasyczny układ w systemie *Jogi*.



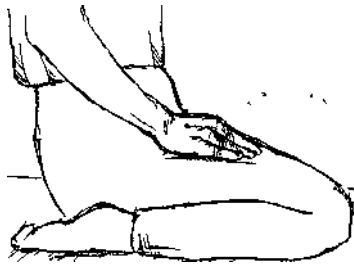
Rys 19.

2. Połącz w każdej dłoni (rys. 19) opuszki kciuka, palca wskazującego i środkowego (sansk. *Cinma-ja mudra*). Odwróć dłonie wnętrzem ku górze i oprzyj wierzchem na udach, tuż przed kolanami. Ułożenie to jest praktyczne we wszystkich pozycjach siedzących oraz pozycji D I. Wspomaga szczególnie te medytacje, w których istotną rolę odgrywa oddychanie.



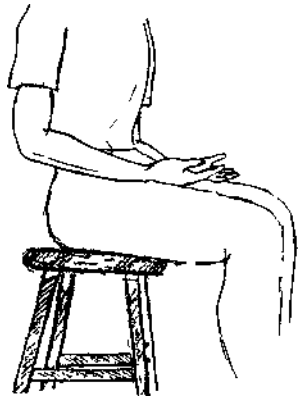
Rys. 20.

3. Połóż wierzch jednej dłoni na wnętrzu dłoni drugiej, określając kolejność intuicyjnie (jap. *Hokkai-join*). Połącz czubkami oba kciuki (rys. 20). Jest to łdasyczny układ w *Zeń*. Opuść swobodnie tak ułożone dłonie i umieść je na wysokości dołu brzucha. W *Zeń* stosuje się często poduszkę, która podtrzymuje dłonie na odpowiedniej wysokości (dotyczy to pozycji z Grupy Lotosu). Poduszkę kładzie się wówczas przed sobą na zgiętych nogach i swobodnie opiera na niej dłonie. Ten układ dłoni stosowany jest we wszystkich pozycjach siedzących.



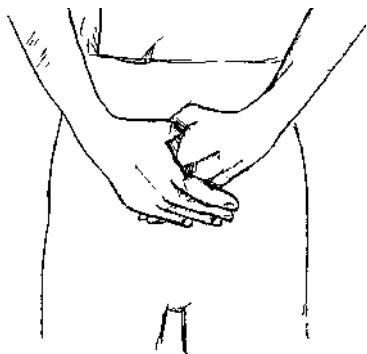
Rys 21

4. Połóż dłonie płasko na udach, tuż przed kolanami (rys. 21). Wierzch dłoni skierowany ku górze. Taki układ dłonie jest praktyczny niemal we wszystkich pozycjach.



Rys. 22.

5. Połóż otwarte dłonie, swobodnie, wierzchem do dołu. Palce luźno ułożone (rys. 22). Oprzyj dłonie, ich wierzchem, na udach (mniej więcej w ich środkowej części), jeśli układ dłoni jest stosowany w pozycji siedzącej, albo na podłodze, jeśli stosowany jest w pozycji leżącej Dł.



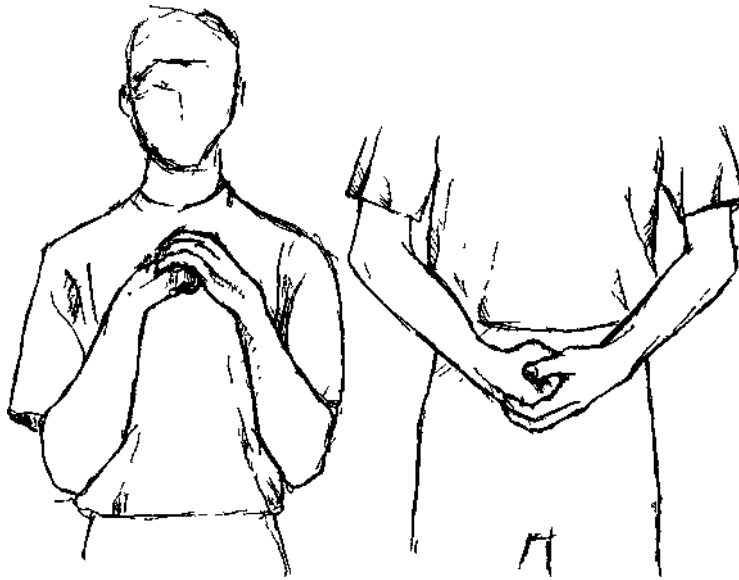
Rys 23.

6. Połącz ze sobą wszystkie palce w obrębie każdej dłoni. Palce są wyprostowane. Oprzyj wnętrze jednej dłoni na wierzchu drugiej, krzyżując kciuki i chowając je pod dłońmi (rys. 23). Umieść dłonie w dole brzucha. Układ ten jest stosowany w medytacji chodzonej.



Rys. 24.

7. Oprzyj pięść prawej dłoni o wnętrze dłoni lewej, po czym zegnij jej palce tak, aby objąć prawą pięść (rys. 24). Umieść te dłonie na wysokości piersi (rys. 25) lub podbrzusza (rys. 26). Układ ten (jap. *Shashii*) jest stosowany w medytacji chodzonej.



Rys. 25.

Rys. 26.

Dość często wiele wątpliwości wzbudzają oczy. Można przyjąć, że istnieją generalnie dwie techniki, tzn. oczy zamknięte i otwarte.

W tradycji *Jogi* oczy są zamknięte, co, poprzez odizolowanie od zewnętrznych bodźców, pozwala lepiej się skoncentrować. W sporadycznych przypadkach nakazuje się skierowanie wzroku, przy otwartych oczach, ku określonym punktom.

W Zen oczy, w zależności od przyjętej techniki, mogą być otwarte lub zamknięte. W obu jednak przypadkach wzrok kierujemy przed siebie pod kątem 45°, nawet wtedy, gdy medytujemy twarzą do ściany. Nigdy nie ogniskujemy oczu.

Techniki związane z chodzeniem, z konieczności wymagają otwartych oczu.

W kulturze chrześcijańskiej brak jakichkolwiek norm. W medytacji i modlitwie dopuszcza się zarówno oczy otwarte, jak i zamknięte, zaś wybór zależy jedynie od praktykującego. Warto jednak przy otwartych oczach pamiętać, aby nie kierować ich na elementy ruchome, błyszczące oraz aby nie ogniskować wzroku.

Jaką więc pozycję ciała wybrać, przy tak dużej ich różnorodności? Na pewno najwygodniejszą i najbezpieczniejszą jest pozycja *leżąca*. Niestety jednak, sprzyja ona zasypianiu. Dlatego też najbardziej wskazana jest pozycja siedząca. Siedząca pozycja przynosi spokój. Siedzenie łączy człowieka z podstawą, na której żyje, tzn. z Ziemią. Ten, kto siedzi, nie porusza się, ale w odróżnieniu od postawy leżącej, przedstawia obraz nagromadzonej siły, która w każdej chwili może przejść w ruch. Co prawda jest to tylko symbolika, ale dla niektórych osób jest to bardzo istotne.

Po wybraniu pozycji siedzącej, warto, przed rozpoczęciem medytacji, lekko pochyłać ciało w przód i tył oraz na boki w celu znalezienia środka ciężkości ciała. Należy wykonać to bez wysiłku, w naturalny sposób, aby przez lekkie kołysanie ciałem poczuć, że ciężar tułowia spoczywa spokojnie nad dolną częścią brzucha.

W pozycjach siedzących bardzo ważny jest prosty kręgosłup. Należy też pionowo trzymać głowę i nie wysuwać jej do przodu. Tradycja dalekowschodnia uczy, że nasz kręgosłup jest osią wszechświata. Jeśli patrzeć z boku, to uszy powinny znajdować się w jednej linii z ramionami, a czubek nosa na jednej linii z pępkiem. W ten sposób w jednej linii ustawi się też trzecie oko z Cen-trum-Hara, co na Wschodzie uważa się za naturalną przesłankę zjednoczenia umysłu i ciała.

Jeśli siedzimy wyprostowani, wówczas organy wewnętrzne znajdują się w prawidłowych pozycjach i mogą właściwie funkcjonować. Nie jest też utrudnione oddychanie. Z kolei opadanie ciała i garbienie pleców powoduje nacisk na niektóre organy i przez to następuje zaburzenie w ich funkcjonowaniu. Niewłaściwie ustawione kręgi naciskają na rdzeń kręgowy i nerwy, powodując zakłócenia w funkcjonowaniu układu nerwowego, przez co zwiększa się napięcie nerwowe i umysłowe.

Praktycy Wschodu polecają medytować twarzą skierowaną na wschód lub na

południe. Usta mają być zamknięte (o ile w medytacji nie ma wymuszonego oddychania ustami), czubek języka powinien lekko dotykać do tylnej powierzchni górnych zębów. Ułatwia to przepływ energii pomiędzy głównymi *meńdianami* w organizmie, ale również ogranicza wydzielanie śliny.

Oddech (o ile nie narzucono inaczej) następuje przez nos. Nosem zarówno wciąga się powietrze, jak również się go wydycha. Należy to wykonywać jak najbardziej naturalnie, spokojnie. Na początku oddechy są głębokie i odczuwalne, ale z czasem stają się one coraz wolniejsze i mniej uchwytnie aż do momentu, gdy przestaniemy je zauważać. Wtedy oddychanie po prostu przestaje przeszkadzać w medytacji.

Istnieją jednak praktyki, głównie w *Zen*, podczas których oddech jest bardzo istotnym punktem ćwiczeń. Niemniej jednak i tam, z czasem, odchodzi na plan dalszy, nie tak istotny.

Najstarszą bodaj pozycją medytacyjną jest pozycja Lotosu. Znana ona jest w Indiach od wielu tysięcy lat, gdzie doceniono jej szczególną moc. Dla ludzi Zachodu, nie przyzwyczajonych od dzieciństwa do siedzenia ze skrzyżowanymi nogami, postawa Lotosu może być trudna. Niemniej jednak warto spróbować choćby jej łatwiejszych wersji. Nie na siłę jednak, aby nie doprowadzić do kontuzji lub dyskomfortu.

W trakcie medytacji mogą pojawić się ubocznie pewne fizyczne dolegliwości. Są one związane z ograniczeniami ruchowymi ciała, przez co pozycja wydaje się być trudna lub dokuczliwa. Niektóre dolegliwości znikają samoczynnie po kilku ćwiczeniach, inne zaś dopiero po zastosowaniu ekstra ćwiczeń gimnastycznych, które rozluźnią i rozciągną pewne grupy mięśni. Każdy rodzaj gimnastyki jest tu dopuszczalny.

Rozpatrzmy najczęściej pojawiające się dolegliwości i sposób zaradzenia im, aby nie utrudniały medytacji.

- Pochylenie się tułowia - może być następstwem wady postawy, która w siedzeniu też się uaktywni. Należy, niezależnie od medytacji, popracować nad poprawą sylwetki. Na roboczo zaś można podłożyć poduszki w takich miejscach, aby pozycja siedząca była wyprostowana. Pomoc też może lekkie podniesienie dłońmi

pośladek i przesunięcie ich do tyłu (po kolei każdy pośladek).

- Wysuwanie się głowy do przodu - głowa idzie do przodu za pojawiającymi się myślami czy marzeniami. Należy wziąć głęboki oddech, a następnie unieść lekko mostek. W ten sposób tył szyi dotknie kołnierza, a głowa ustawi się sama na własnym miejscu. Nie należy wciągać podbródka, gdyż może to spowodować napięcie mięśni szyi. Najlepszym jednak rozwiązaniem jest nie podążanie za myślami.

- Nadmiar śliny - pojawia się, gdy głowa jest zbyt wysunięta ku przodowi albo przy zbyt opuszczonym podbródkiem. Należy wziąć głęboki oddech i unieść mostek, przez co głowa wróci na swoje miejsce. Nie należy pozwalać opadać językowi z górnej części podniebienia.

- Nadmierna senność - zasypianie bywa formą ucieczki przed samourzeczywistnieniem się albo ze zmęczenia. Można orzeźwić się przed ćwiczeniem w dowolny sposób (np. zanurzyć twarz w umywalce z chłodną wodą, po czym otwierać i zamykać oczy pod wodą, pozwalając na bezpośredni kontakt zimnej wody z gałkami ocznymi). Jeśli senność pojawi się w trakcie medytacji, można zrobić proste ćwiczenie. Siedząc, należy spleść dłonie na plecach, przy wyprostowanych łokciach, a potem wydychając zrobić skłon czołem do podłogi. Należy pozostać w tej pozycji przez 1 minutę. Powrót również na wydechu, cały czas prostując kręgosłup. Następnie z tak złożonymi dłońmi wyciągnąć się maksymalnie do tyłu i po chwili powrót. Inną możliwością jest lekkie zakołysanie się kilka razy na boki i powrót do pozycji pionowej.

- Ciężkie i ściągnięte w dół ramiona - jest to skutek naciągnięcia ramion i łopatek. Ramiona stają się ciężkie i obwisłe przy zapadniętej klatce piersiowej. Należy rozluźnić łokcie tak, aby swobodnie zwisały wzdłuż ciała. Następnie trzeba wziąć głęboki oddech i unieść mostek.

- Pieczenie między łopatkami - jest to skutek zablokowania przepływu energii w tej części ciała. Należy rozluźnić ramiona, wziąć głęboki oddech i powoli unieść mostek. Zmniejszenie napięcia w ramionach uwolni zablokowaną energię. Nie należy prostować ramion cofając je do tyłu. Wyprostują się samorzutnie, jeżeli mostek będzie uniesiony, a wówczas głowa i szyja same wrócą na odpowiednie miejsce.

- Ból w dolnej części pleców - pojawia się przy słabych mięśniach pleców lub gdy ktoś siedzi "jakby kij połknął" Można pochylić się lekko ku przodowi (bez zginania pleców) przenosząc obciążenie na inne mięśnie. Czasem ból taki pojawia się

przy siedzeniu na poduszce o źle dopasowanej wysokości.

- Napięcie lub ból w dolnej części rąk - powstaje przy zbyt dużym napięciu tej strefy przez ćwiczącego, szczególnie przy dłoniach ułożonych w pozycji 3. Należy dłonie rozluźnić i pozwolić im na naturalne utrzymanie ich pozycji.

- Drętwienie nóg - powstaje na skutek nacisku na nerw, żyłę lub oba jednocześnie. Nacisk na nerw zlikwiduje zmianę pozycji poprzez lekkie przesunięcie ciała. Dla tych, którzy mają kłopoty z krążeniem pomocny będzie masaż nóg przed i po ćwiczeniu, zaś w trakcie częsta zmiana pozycji.

- Ból nóg - jest to efekt nieelastycznych kostek, kolan, bioder albo zbyt twardego podłoża, jeśli się siedzi w pozycji z Grupy Lotosu lub Diamentu. Należy przede wszystkim uelastycznić te stawy, które utrudniają siedzenie, stosując masaże, ćwiczenia gimnastyczne, saunę i inne dostępne techniki. Jeżeli w trakcie ćwiczenia pojawi się nieostry ból, należy go przezwyciężyć. Jeżeli ból jest silny, trzeba zmienić pozycję. Pomocny jest podczas ćwiczenia odpowiedni masaż mięśni, które są bolesne (należy delikatnie pogłaskać mięsień wzdłuż włókien, w środkowej części jego brzośca). Jeżeli siedzimy w Lotosie, korzystne jest wyciągnięcie pośladków ku tyłowi. Jeśli zaś siedzimy w Diamencie, to przy pojawiających się bólach kolan należy dłonią lekko podnieść bolące kolano i ponownie je położyć (oczywiście cały czas siedząc). Można też na chwilę poruszyć nogami w stawach. W tym celu należy podeprzeć się dłońmi o podłogę (w okolicy kolan) i przenieść na nie ciężar ciała, a następnie przesunąć pośladki na zewnątrz lewej, a potem prawej nogi, siadając na podłodze. Po kilku takich ruchach wracamy do pierwotnej pozycji z Grupy Diamentu.

- Ból w różnych częściach ciała (np. głowa) - jest to przeszkoda stawiana praktykującemu przez jego własne **ego**, które czuje się zagrożone. Próbuje ono przez ból wystraszyć człowieka. Należy zjednoczyć się z bólem i nie poddawać się wybiegom **ego**. Po pewnym czasie ból samoczynnie zniknie.

- Ból pleców przy leżeniu - jest związany ze zbyt twardym podłożem, na którym się leży albo ze zmęczonym bądź krzywym kręgosłupem. Należy rozluźnić bolące strefy lub przeczekać aż same się rozluźnią, co może potrwać kilka minut.

We wszystkich dolegliwościach, w których ból wynika z ograniczeń mięśniowych polecam prosty sposób na usunięcie tego bólu. Należy skoncentrować się na bolącej strefie i robiąc powolny wydech wyobrażać sobie, że wydycha się

również ból. W ten sposób mięśnie i ścięgna rozluźnią się, a ból zniknie. Należy to powtarzać wielokrotnie aż do osiągnięcia zadowalającego efektu.

Większość z opisywanych dolegliwości pojawia się wtedy, gdy zdrowy człowiek, o poprawnej sylwetce, medytuje nie zachowując właściwej pozycji ciała. W tych przypadkach opisane powyżej sposoby rozwiązywania doraźnych problemów są skuteczne. Należy jednak zauważyć, że może się to nie udać, gdy człowiek ma wady postawy, chore niektóre organy wewnętrzne, słabe mięśnie brzucha lub mięśnie przykręgosłupowe bądź ograniczenia mięśniowo-stawowe. Aby temu *zaradzić*, konieczne jest zadbanie o poprawę stanu zdrowia, skorygowanie postawy, wzmocnienie bądź rozciągnięcie mięśni. Jeśli i to nie pomoże, a także w okresie przejściowym należy zmienić pozycję ciała do medytacji, gdyż jej celem jest ułatwianie a nie utrudnianie praktyki.

WEJŚCIE W MEDYTACJĘ

*Wyprawa do celu odległego
o tysiące kilometrów zaczyna się
zawsze od pierwszego kroku.*

Chińskie

Po przyjęciu wygodnej pozycji (patrz: Pozycje ciała), zamknij oczy i mentalnie otwórz się na świat duchowy. Pozdrów więc swojego opiekuna duchowego i poproś o opiekę w czasie medytacji: jego i wszystkich, którzy mogą ci *być* pomocni. Będziesz się czuł znacznie bezpieczniej, a w razie potrzeby, gdy ich przywołasz - pomogą ci.

Nie jesteś sam na tym świecie. Jesteś powiązany niewidzialną siecią ze wszystkimi istotami fizycznymi i duchowymi. Twój rozwój duchowy jest nierozłączny z ich rozwojem i dlatego też jesteś im potrzebny, ale też oni potrzebni są tobie. W twoim więc interesie jest, aby ich rozwój był jak najszybszy. Wobec tego zadedykuj swą medytację oraz cały swój rozwój duchowy Bogu i wszystkim istotom. Nic na tym nie tracisz, a wręcz przeciwnie, zyskujesz niewidzialnych sojuszników wspólnej drogi.

Przed przystąpieniem do samej medytacji wskazane jest rozluźnienie całego organizmu oraz uspokojenie umysłu. Chodzi o pozbycie się balastu, który mógłby przeszkadzać w trakcie praktyki. Nie ma nic bardziej rozpraszającego jak ciągła świadomość bolących pleców, niewygodnej pozycji, biegających myśli. Stąd też w pierwszej kolejności musimy pozbyć się problemu ciała fizycznego. Najlepiej zrobić to jedną z wielu metod relaksacyjno-koncentrujących, znanych z literatury bądź własnych doświadczeń.

Początki będą zapewne dla wielu trudne, ale poprzez powtarzanie tych technik uzyska się coraz lepsze efekty, aż w końcu akt uzyskania relaksu stanie się jedną chwilą.

Po przyjęciu wygodnej pozycji zamknij oczy, otwórz się mentalnie na świat duchowy i rozluźnij ciało wybraną przez siebie techniką. Poniżej przedstawiam kilka sposobów wprowadzenia ciała w stan relaksu. Są one, moim zdaniem, bardzo skuteczne i dość szybkie.

1. Relaks - napinaj i rozluźniaj po kolei wszystkie mięśnie, aż uzyskasz stan całkowitego bezwładu. Wyobrażaj sobie ogromny ciężar swego ciała i ogarniające go ciepło (szczegółowo opisano to w rozdziale: Medytacja z relaksem).

2. Oddechy proste - przez kilka minut (u każdego będzie to inny czas) wdychaj powoli powietrze nosem i w takim samym tempie wydychaj go ustami. Pomocne tu będzie liczenie np. do 10. Przez cały czas koncentruj się na oddechu. Podczas wdechu zaciskaj pięści i naprężaj wszystkie mięśnie. Przy wydechu natychmiast zwalniaj naprężenie i wypuszczaj z siebie powietrze z jednoczesnym **huh** (nie jest to słowo, lecz dźwięk przydecho-wy). Nie rób bezdechu ani nie zatrzymuj powietrza pomiędzy wdechem i wydechem. Przechodź płynnie od wdechu do wydechu i na odwrót. Z czasem wystarczy kilka takich oddechów, a ciało stanie się zrelaksowane.

3. Hiperwentylacja - wykonaj serię szybkich wdechów i wydechów, bez przerw między nimi. Możesz to wykonywać maksymalnie przez 5 minut. Z każdym wydechem wyobrażaj sobie, że ciało jest coraz bardziej rozluźnione. Metoda jest praktyczna przy medytacji na siedząco.

4. Dwadzieścia połączonych oddechów - praktyczny sposób przy medytacji na siedząco. Rób wdechy i wydechy w trybie ciągłym, tzn. bez zatrzymań między nimi (podobnie jak w hiperwentylacji). Całość obejmuje cztery cykle. W jednym cyklu zrób "plucami" 4 średnie oddechy (4 wdechy i 4 wydechy), a jako piąty - oddech bardzo głęboki. Po 4 cyklach powinieneś być rozluźniony i gotowy do medytacji.

5. Koncentracja w *Centrum-Hara* - koncentruj się w dolnej części brzucha, około 3 cm poniżej pępka (filozoficzną stronę *Centrum-Hara* znaleźć można w rozdziale: Medytacja z *Centrum-Hara*). Gdy koncentracja będzie pełna, ciało rozluźni swoje mięśnie. Jednocześnie pojawi się nowy, nisko osadzony, punkt ciężkości, który pozwoli ci utrzymać stabilną pozycję siedzącą podczas medytacji.

6. *Refugium* - przenieś się myślami do miejsca, w którym czujesz się bardzo

bezpieczny i swobodny. Może ono być rzeczywiste lub fikcyjne (szczegóły w rozdziale: Medytacja z tematem, ćwiczenie 6). Metoda ta uspokaja przede wszystkim umysł i rozbiegane myśli.

7. Liczenie — zależnie od stopnia zaawansowania wybierz sobie jakąś liczbę (na początek może to być np. 50) i licz od niej do 1. Przez cały czas koncentruj się na tym odliczaniu oraz staraj się zwizualizować te liczby. Przy każdym wydechu odczuwaj coraz większy spokój i rozluźnienie. Z czasem wystarczy odliczyć od 5 do 1. Metoda jest bardzo skuteczna dla pogłębienia relaksu uzyskanego innymi technikami.

Koncentrując się na poszczególnych, opisanych wyżej czynnościach, zyskuje się nie tylko pełny relaks fizyczny, ale także spokój od natrętnych myśli dnia codziennego. Dzięki temu wejście w medytację staje się płynniejsze i pełniejsze.

Wszystkie opisane powyżej metody prowadzą do tego samego celu. Każdy wybierze dla siebie technikę najodpowiedniejszą (może być własna). Często zdarza się, że niektórzy łączą kilka różnych technik, aby osiągnąć lepszy skutek. Dowolność połączeń zależy jedynie od indywidualności praktykującego.

Przykładem takiej techniki łączonej jest np. metoda wzorowana na technice prezentowanej podczas kursów doskonalenia umysłu. Należy w niej wykonać kolejne kroki:

1. obserwuj przez chwilę płomień świecy i zamknij oczy,
2. widzisz płomień między brwiami,
3. teraz płomień jest w głowie,
4. po chwili płomień jest wewnątrz ciała i wreszcie ogarnia całe ciało,
5. jesteś płomieniem,
6. teraz stoisz na płomieniu,
7. zejźdź po schodach biegnących w dół, wokół płomienia,
8. przed tobą są drzwi bez klamki; otwórz je,
9. zejźdź po schodach licząc kolejne stopnie od 1 do 7,
10. wejźdź do łódki i popłyn do swojego Refugium,
11. usiãdź wygodnie w swoim *Refugium* i wykorzystaj jego spokój,
12. rozpocznij medytację.

Opisane tutaj sposoby rozpoczynania medytacji pomagają osiągnąć stan alfa-theta. Daje się wówczas zaobserwować zmianę oddychania. Oddech staje się głębszy, serce uderza wolniej.

Integralną i nieodzowną częścią wejścia w medytację jest wypowiedzenie formułki bezpieczeństwa. Można ją wypowiadać zaraz po zamknięciu oczu, można też po relaksie. Wypowiadamy mentalnie tekst o treści zbliżonej do poniższej:

“Jeżeli w trakcie medytacji zadzwoni telefon, dzwonek u drzwi lub w razie jakiegokolwiek niebezpieczeństwa, natychmiast przerwę medytację; będę przebudzony, bezpieczny, pełen energii, zdrowia i spokoju.”

Medytujemy w odosobnieniu i z taką myślą rozpoczynamy medytację. Wiemy, że nikt i nic nie może nam przeszkodzić. Gdyby więc nagle zdarzyło się coś nieoczekiwanego, a my bylibyśmy głęboko zrelaksowani, być może daleko od ciała, zbyt szybkie przywrócenie nas do rzeczywistości mogłoby spowodować zagrożenie dla naszej psychiki czy nastroju. Dlatego też formułka daje nam ten luksus bezpieczeństwa, że nic nam nie grozi, a ponadto pozwala wyjść z medytacji z tymi samymi afirmacjami jak przy zwykłym zakończeniu.

CEL I TEMATYKA MEDYTACJI

*Wszyscy ludzie, na jakiegokolwiek
znajdują się drodze,
w istocie ku Mnie podążają.*
Bhagavad-gita

Cele medytacji są różnorakie. Zależy to przede wszystkim od indywidualnych potrzeb aspiranta, jego umiejętności i aktywności oraz od wielu innych czynników, nie zawsze uchwytnych dla ćwiczącego, choćby od jego stanu świadomości w danym momencie.

Dla jednych jest to poprawa stanu zdrowia, dla innych rozwinięcie umiejętności koncentracji, dla jeszcze innych zmiana stanów świadomości lub osiągnięcie tzw. stanów paranormalnych.

Podstawowym jednak celem, niezależnie od tego czy ktoś zdaje sobie z tego sprawę czy nie, jest wspomaganie rozwoju duchowego, tzn. wgląd w naszą Prawdziwą Naturę i jednocześnie wgląd w Ostateczną Naturę Wszechświata, a co za tym idzie, osiągnięcie Celu Ostatecznego, który jest poza czasem, przestrzenią i rozumem.

Każdy więc rodzaj medytacji ma za zadanie połączenie świadomości z podświadomością i nadświadomością, tzn. wyeliminowanie Trójni, a odkrycie Jedni. Inaczej mówiąc, jest to połączenie świata zewnętrznego z duchowym światem wewnętrznym.

Medytacja kształtuje całego człowieka, odnawia i zmienia go. Człowiek dokonuje wielu powtórnych odkryć. Powtórnych, gdyż "skarby" zostały jakby zakopane i teraz trzeba je tylko ponownie wydobyć. Podobne to jest do człowieka, który po zabrudzeniu zmywa brud z ciała albo do ociemniałego, któremu powoli przywraca się wzrok. Jak powiedział P. Mulford: "Nie ma rzeczy nowej pod słońcem, ale są niezliczone *rzeczy* nieznanne, które nam się nowymi wydają".

Dlatego też nie należy określać z góry celu medytacji, a jedynie "z grubsza". Niejednokrotnie zaczyna się od rzeczy drobnych, a dochodzi bardzo daleko. Nie należy więc zamykać sobie drogi tylko dlatego, że cel jest nieznanym i niewidocznym. Poza tym oczekiwanie i często brak jego spełnienia powodują cierpienie, a niepewność czy uzyska się to, na co się czeka, budzi strach. Ten zaś nie ułatwia życia.

Należy raczej otworzyć się na działanie sił wyższych i pozwolić sobie na ich

prowadzenie, pozostając cierpliwym i ufnym. Nieznane bowiem może zaistnieć gdy człowiek niczego nie szuka, nie pragnie, nie oczekuje i o nic nie prosi. Rezultatu ćwiczeń medytacyjnych nie da się wymusić. Praktykujący musi nauczyć się czekać. Musi umieć oddać się i zawierzyć, że to co będzie mu dane jest dla niego w tej chwili najlepsze. Powinien ćwiczyć się w opanowaniu ducha i poznawać, że człowiek tylko wówczas odnajduje drogę do samego siebie, gdy poczuje się obdarowanym. Radości z osiągniętego celu zawsze będzie towarzyszyło zaskoczenie, gdyż wyniki medytacji są zawsze inne, nawet na ten sam temat.

Ch. Trungpa ujął to w taki sposób: "Musimy iść naprzód nie obawiając się nieznanego i gdy już trochę posuniemy się do przodu odkrywamy, że niekoniecznie trzeba *zaczynać* od ciągłego myślenia o przyszłości. Należy prawdziwie wczuć się w chwilę obecną. Medytacja może dać rezultaty tylko wtedy, jeśli jest wolna od naszego nawykowego podchodzenia do sytuacji. Medytację trzeba praktykować w sposób prosty, bez oczekiwań, ocen, czy myśli o przyszłości. Wskocz w nią, nie oglądając się za siebie. Zaczynaj praktykować bez przemyśliwań".

Gdy spoglądamy głębiej w nas samych, dokonujemy nowych odkryć, bo po raz pierwszy dostrzegamy nowy wymiar. Odkrywamy *rzeczy*, "o których się filozofom nie śniło", dostrzegamy inny świat, poznajemy siebie. Medytacja nie jest więc próbą ucieczki przed życiem, usiłowaniem osiągnięcia utopijnego stanu umysłu, nie jest gimnastyką mentalną. Medytacja polega na tym, żeby widzieć to, co jest, niezależnie od naszych ograniczeń fizycznych i duchowych. Nie o to więc chodzi, żeby przez medytację przysporzyć sobie coś nowego, czego jeszcze nie posiadaliśmy, lecz

o to, żeby dotrzeć świadomością do własnej wewnętrznej istoty, poznać jasno, bez cienia wątpliwości, prawdę o sobie i świecie. Medytacja wprowadza nas wciąż od nowa w świadome przeżywanie jedności z Wszystkim. A nie jest to bynajmniej ani sen na jawie, ani ułuda, lecz błyskawiczne zbudzenie wewnętrzne, doświadczenie prawdy wewnętrznej.

W. Dynowska, w ślad za staroindyjskim bhajanem, określiła trzy główne tezy do medytacji, które mogą stanowić podsumowanie tego rozdziału:

**Od nierzeczywistego prowadź mnie w Rzeczywiste,
od mroku prowadź mnie w Światłość,
od śmierci prowadź mnie w Nieśmiertelność.**

Mając na uwadze określony cel, który chcemy osiągnąć, ów Cel Ostateczny, zaczynamy praktykę. Dla początkującego łatwiej jest ćwiczyć z jakimś tematem niż bezprzedmiotowo. Z czasem

i to stanie się łatwe, ale na początek potrzebne jest to, na czym można skoncentrować uwagę. Tym czymś jest temat do bezpośredniej praktyki. Istnieje wiele rodzajów medytacji polecanych przez nauczycieli całego świata. Chcąc je nieco przybliżyć, przedstawiam w dalszych rozdziałach niektóre z nich, zaś czytelnikowi zostawiam wybór tych, które są najodpowiedniejsze dla niego. Nie należy się też dziwić, gdy po pewnym czasie zechcemy zmienić ćwiczenia, łączyć je w grupy, tworzyć nowe. Jest to jak najbardziej naturalny proces.

Wszystkie ćwiczenia uporządkowane są w pewnej kolejności. Wskazane jest aby zapoznać się pobieżnie z nimi wszystkimi, ale praktykę wykonywać, zachowując tę kolejność. Pozwoli to przejść od medytacji, które można by nazwać mniej subtelnyymi do coraz bardziej subtelnych. Nie oznacza to, że początkowe są łatwiejsze od ostatnich. Często jest wręcz odwrotnie. Subtelność polega na czymś głębszym, werbalnie nieuchwytnym. Pozostawiam więc czytelnikowi zrozumienie tego w sposób intuicyjny, pozawerbalny. Być może, rozwiązanie nie przyjdzie od razu, ale przyjdzie.

ZAKOŃCZENIE MEDYTACJI

*Wejść jest zawsze
łatwiej niż wyjść.
Żydowskie*

Medytacja wprowadza nas w głębsze stany świadomości i jednocześnie "odstawia" na bok ciało fizyczne i umysł. Aby proces powrotu z medytacji stał się płynny i nie narażał nas na szok psychiczny, należy to wykonać w odpowiedni sposób.

Przede wszystkim należy w myślach podziękować Bogu i opiekunowi duchowemu za prowadzenie i opiekę podczas medytacji oraz wyrazić wdzięczność za to, co się w jej trakcie dokonało.

Pozwólmy, aby przez czubek głowy wpłynęła w nas świetlista boska energia, która wypełnia całkowicie nasze ciało i przestrzeń wokół niego. Podzielmy się jej nadmiarem ze wszystkimi potrzebującymi istotami, wypromieniowując ją z serca.

Jako zakończenie można zastosować jeden z poniższych sposobów wyjścia albo ich kombinację:

1. Liczenie od 1 do 5 - wypowiedz mentalnie, że "teraz policzę od 1 do 5 i zakończę medytację; po otwarciu oczu będę rześki, wypoczęty, zdrowy i pełen energii". Policz od 1 do 3 z wizualizacją odliczanych liczb, po czym przerwij i znów powtórz "gdy doliczę do 5, otworzę oczy, będę rześki, wypoczęty, zdrowy i pełen energii". Licz dalej: 4, 5 (z wizualizacją), po czym po raz ostatni powiedz "jestem rześki, wypoczęty, zdrowy i pełen energii" i otwórz oczy.

2. Przywracanie czucia ciała - świadomie skieruj sugestię do wszystkich jednocześnie lub kolejnych mięśni ciała, że wraca w nich czucie. Gdy odzyskasz czucie, otwórz oczy i przeciągnij się głęboko.

3. Sugestia pomedytacyjna - wypowiedz w myśli formułkę opartą na poniższych wzorach, dodając do nich od siebie to, co twoim zdaniem jest dla Ciebie ważne:

- “Słuchaj, mój podświadomy umyśle, gdy przejdiesz do sfery świadomej, masz uczynić czystymi, sprawnymi i potężnymi wszystkie moje zmysły i narządy działania. Mój świadomy umysł opanowuje postrzeganie nadzmysłowe. Nie powtarzam bez przerwy tych samych błędów. Odtąd moje uszy słuchają tylko dobrych głosów, oczy oglądają piękno, język mówi prawdę, ręce czynią dobro, a stopy prowadzą mnie w najlepszym kierunku/'

- “Z każdym dniem jestem coraz bardziej zrelaksowany, mocniejszy, szczęśliwszy. Żyję coraz uczciwiej, córa7 lepiej d/ia-łam i więcej pomagam innym. Jestem wolny od lenistwa, niskich pragnień i niewiedzy. Każda medytacja otwiera mi nowe horyzonty, z każdą medytacją osiągam nowe życie i jiove światło. Pokonuję wszystkie trudności, wciąż się rozwijam, osiągam pełnię zdrowia i przewyżczęm wszystkie słabości, dolegliwości i cierpienia”

Jeżeli sposób wejścia w medytację był bardziej rozbudowany (jak w wymienionym wcześniej przykładzie) to powrót należy wykonać tak jak wejście, ale wykonując czynności w odwrotnej kolejności:

1. opuść Refugium,
2. wejdź do łódki i powróć na przeciwny brzeg,
3. wejdź po schodkach, licząc kolejne stopnie od 7 do 1,
4. przejdź przez otwarte drzwi i zamknij je za sobą,
5. wejdź po schodach biegnących wokół płomienia,
6. znowu stoisz na płomieniu,
7. stajesz się tym płomieniem,
8. po chwili płomień jest wewnątrz ciała,
9. płomień zmniejsza się i jest tylko w głowie,
10. widzisz płomień między brwiami,
11. płomień gaśnie, a ty jesteś świadom otaczającej cię rzeczywistości.

Na zakończenie otwieramy oczy i wracamy do spraw codziennych. Powraca normalny oddech.

MIEJSCE ĆWICZEŃ I STRÓJ

*Możesz poznać świat,
nie wychodząc z domu.
Możesz ujrzeć swoją Drogę,
wyglądając przez okno.*

Lao Zi

Można przyjąć, że niemal każde miejsce nadaje się do medytowania. Medytację z *mantrą* można praktykować nawet w pociągu, podczas podróży.

Niemniej jednak wydaje się sensowne, aby *znaleźć* sobie stałe miejsce do codziennej praktyki. Nie powinno ono ulegać zmianie, gdyż wibracje duchowe nasycają to miejsce, przez co pomagają medytującemu w kolejnych ćwiczeniach. Dlatego też każda kolejna medytacja staje się głębsza od poprzedniej. Warto tego nie zaprzepaścić.

Miejsce, w którym medytujemy powinno być tak położone, aby nie przeszkadzać innym oraz nie być przez nich nękanym. Korzystne jest, jeśli jest ono wykorzystywane jedynie do medytacji, gdyż nie narusza się wtedy atmosfery przesiąkniętej wibracjami duchowymi.

Miejsce to powinno dać nam poczucie bezpieczeństwa, że nikt w trakcie medytacji nie będzie przeszkadzał i, co gorsze, nie przerwie jej w sposób niespodziewany, a przez to brutalny. Miejsce to powinno być zaciszne (z czasem nie będzie to miało żadnego znaczenia), dobrze dotlenione, temperatura powietrza umiarkowana. Światło należy nieco przyciemnić, aby nas nie rozpraszało. Najlepszy jest półmrok.

Przed rozpoczęciem należy uprzedzić ewentualnych domowników, aby z nami nie próbowali rozmawiać, aby nie przeszkadzali, nie wołali nas. Ale najważniejsze, żeby nie dotykali lub nie potracali naszego ciała, gdyż jest to bardzo nieprzyjemne uczucie, czasami szok dla człowieka, gdy przywraca się go niespodziewanie do stanu czuwania.

Niektórzy mistrzowie, np. Yogananda, polecają wykonanie małego ołtarzyka ze zdjęciami lub figurami Jezusa oraz różnych wielkich mistrzów duchowych. Przyciąga to korzystne wibracje i sprowadza na praktykującego ich opiekę.

Jednocześnie wszystko to pozwala się skupić i wyciszyć. Oczywiście nie chodzi o wizerunki same w sobie, ale o To, kogo one reprezentują.

Bardzo pomocne są kadzidła, zapalona świeca, kwiaty. Pomagają one w uzyskaniu atmosfery sprzyjającej wyciszeniu, a co za tym idzie, pomagają medytować.

Chcąc zapewnić sobie wygodę podczas medytacji, należy dobrać odpowiedni sprzęt, np. krzesło dopasowane wysokością do wzrostu, koc zapewniający wygodne leżenie lub siedzenie. W Japonii używa się maty, którą kładzie się na podłodze. Równie dobre są skóry, wełna, koc. Niektórzy uważają je za nieodzowne, zapewniając izolację od negatywnych wibracji. Wydaje się jednak, że także chodzi o to, by nie odczuwać twardej podłogi, nie uciskać niepotrzebnie stawów skokowych. Akcesoria te mają po prostu przynieść komfort zarówno ciału, jak i umysłowi.

Yogananda poleca przykryć siedzenie (np. krzesło) lnianą derką lub jedwabnym obrusem. Motywuje to tym, że len, a jeszcze bardziej jedwab izolują ciało medytującego od subtelnych prądów płynących od ziemi. Czy jednak prądy te są aż tak intensywne, że początkującemu utrudniają praktykę? Myślę, że nie, a zaawansowany i tak sobie dobrać akcesoria indywidualnie, intuicyjnie, o ile będą mu konieczne.

Nie należy więc zbytnio komplikować sprawy i ograniczyć się do koca lub skóry.

Strój należy dobrać indywidualnie, w zależności od własnych upodobań. Najważniejsze jest to, jak ubrane są nogi, gdyż ułat-

wia to lub utrudnia siedzenie, a jednocześnie wpływa na przepływ energii. Bardzo praktyczny jest dres, rajstopy, skarpety. Należy rozluźnić wszelkie paski, guziki pod szyją i inne elementy, które krępują ciało lub utrudniają swobodne oddychanie.

Strój powinien być czysty, schludny, bez nadmiernej elegancji, ale podkreślający, że medytacja jest tym, do czego podchodzi się z szacunkiem, a także po to, aby nie zakłócać wibracji stroju. Wibracja ta przecież oddziałuje potem na medytującego. Podczas przygotowywania się do medytacji pamiętajmy, że medytacja to tylko środek, ale Cel jest ważniejszy i głębszy.

PORA I CZAS ĆWICZEŃ

*Czuwajcie więc, bo nie
znacie dnia ani godziny.*

Jezus

Niemal wszyscy nauczyciele uważają, że można praktykować medytacje o każdej porze dnia, niemniej jednak najlepszą porą jest wczesny ranek lub wieczór, tuż przed snem. Co za tym przemawia? Rankiem na ulicach jest bardzo mały ruch, a więc brak zewnętrznych czynników zakłócających medytację. Jest to szczególnie istotne dla tych, którzy mieszkają w mieście. Współmieszkańcy mieszkania czy domu również jeszcze nie przeszkadzają swoim krzątaniem się. Bardzo ważnym argumentem jest pusty żołądek. Organizm jest wtedy spokojniejszy i sprawia mniej kłopotów (dlatego też niewskazane jest aby medytować zaraz po posiłku; warto odczekać 2-3 godziny). Najistotniejszym jednak argumentem przemawiającym za brzaskiem jest fakt, że wschodzące słońce, szczególnie w momencie przecinania linii horyzontu, niesie ze sobą najwięcej energii, co sprzyja medytacji.

Wieczorem również medytuje się w ciszy i spokoju. Poza tym można płynnie przejść ze stanu medytacji do snu i niejako kontynuować ten pierwszy stan. Minusem wieczornych praktyk jest zmęczenie po całym dniu, które sprzyja ospałości i może powodować zasypianie.

Wielu nauczycieli poleca medytację zarówno rano jak i wieczorem. Niektóre medytacje można praktykować przez całą niemal dobę. Ignacy Loyola polecał nawet sesje o północy.

Najważniejszym jest, aby ćwiczenia odbywały się bardzo regularnie, najlepiej codziennie, i wytrwale. Wskazane jest, żeby zachować stałą porę, zawsze o tej samej godzinie.

Początkujący narzekają często na brak czasu, który mogliby poświęcić praktyce medytacji. Wszyscy oni po prostu nie doświadczyli jeszcze jej stron dodatnich i stąd ich osąd. Gdy tylko *zorientują się w korzyściach* z tego płynących, zauważą, że czas poświęcony na medytację szybko się zwraca, np. skracając sen, *sprawniej wykonując codzienne prace domowe itd.* Od tego momentu nie będzie już problemu czasu, a jedynie chęci.

Rozpoczynamy praktykę od 5 minut i powoli zwiększamy czas aż do 30 minut. Nie dokonujemy tego zwyczajnie, taktycznie. Następuje to raczej

samoczynnie. Początkowo więc wystarczy kilka minut, ale z czasem wewnątrz zauważymy potrzebę przedłużenia czasu o kolejne minuty. I tak coraz bardziej.

Przyjmuje się, że 30 minut jest najoptymalniejszym czasem praktyki, gdyż nie stanowi dla ćwiczącego nadmiernego obciążenia, a zarazem wystarcza do zrealizowania tematu. Ale nie jest to sztywna granica. Jeżeli w trakcie medytacji czujemy chęć kontynuowania jej ponad ten czas, powinniśmy to zrobić. Nasze wewnętrzne pragnienie jest ważniejsze od jakichkolwiek ograniczeń. *Zauważymy* w pewnym momencie, że pragnienie to pojawia się coraz częściej. Oznacza to, że się zmieniamy i rozwijamy duchowo, a to jest widoczny i korzystny tego objaw. Im więcej medytujemy z naturalnej potrzeby, a nie z narzuconej sobie dyscypliny, tym lepiej.

Niektórzy polecają, aby niezależnie od codziennej praktyki, medytować raz w tygodniu przez czas dłuższy, np. 3 godziny.

Czy należy zakładać z góry czas trwania ćwiczenia? Myślę, że byłoby to bardzo sztuczne. Najlepiej zdać się na intuicję, na swojego opiekuna duchowego. Trwamy po prostu w medytacji i spontanicznie ją przerywamy. Są jednak wyjątki, np. kiedy mamy ograniczony czas do dyspozycji (wówczas określamy, np. 10 minut) albo realizujemy w medytacji konkretny temat (praktykujemy go aż do zakończenia tematu). Podobnie w przypadku medytacji zbiorowej.

Medytacja, najogólniej rzecz ujmując, jest nawiązaniem trwałego kontaktu z Rzeczywistością. Czy wobec tego praktyka przez 30 minut każdego dnia jest celowa i wystarczająca? Jak najbardziej tak, ale po pewnym czasie zauważa się, że stan w jakim trwamy w ćwiczeniu, spokój w nim uzyskany, więź z Najwyższym, przenosimy do życia codziennego. Należy wówczas tak kierować swą normalną egzystencją, aby się wzajemnie uzupełniły z medytacją i pomagały sobie. Dlatego też wszędzie i zawsze należy szukać Boga, znajdować go w sobie i otoczeniu, w swoich myślach i uczuciach. Pomaga to w dostrojeniu się do wyższych wibracji świata duchowego, a to z kolei ułatwia codzienną praktykę medytacyjną. *Zauważymy* wtedy powolne zmiany w życiu. *Zauważymy*, że wszystko to, co przenieśliśmy z medytacji trwa chwilę, kilka razy na dobę, z czasem pojawia się na coraz częściej i na coraz dłużej, by w końcu być nieodłącznym elementem dnia codziennego. Wówczas okazuje się, że medytacja nie kończy się wraz z otwarciem oczu, ale trwa dalej. W końcu będziemy w stanie medytacji przez cały czas, "24 godziny na dobę przez 365 dni każdego roku", jak to trafnie określił R. S. Mishra. Zaś Pang Yun pisał:

*W moim codziennym życiu nie istnieją inne posługi,
jak tylko te, które wpadną mi w ręce.
Niczego nie wybieram, niczego nie odrzucam.
Co jest moją magiczną mocą i duchowym ćwiczeniem?
Noszenie wody i zbieranie drewna na opał!*

Inny Mistrz powiedział: "Kiedy mówię o medytacji, oznacza to bycie tak bezbronnym, tak wrażliwym i otwartym na wszystko, że wszystko przez Ciebie przepływa nie zostawiając żadnego śladu. Jest to kwestia stosunku do tych różnych energii z dnia na dzień, z chwili na chwilę — to nie jest kwestia jednej sesji. Jeśli medytujesz rano i wieczór, to reszta jest czymś obcym, byciem w ciemności. Trzeba być w ciągłej medytacji."

Czy wtedy praktyka poranna, na siedząco przestaje być potrzebna?
Oczywiście, że nie, ale wtedy nabiera ona zupełnie innych wartości niż na początku. I jest nadal nieodzowna, bo, wręcz nie można sobie wyobrazić bez niej dnia.

CO ZROBIĆ Z MYŚLAMI

Świadomość nie jest dzikim koniem.

Musi być kontrolowana.

R. Sariputra

W trakcie medytacji pojawiają się różne myśli. Niekiedy jest ich taki natłok, że trudno się skoncentrować. Jest to duży problem dla medytującego (prysłowie mówi: "myślenie jest chorobą ludzkiego umysłu"). Myśli te nie zależą jednak od działania jakichś wrogich sił, a wynikają po prostu z samej natury naszego umysłu. Wszyscy praktykujący doświadczają tego samego i to nieraz przez bardzo długi czas. Jak na nie reagować? Istnieje kilka sposobów.

Wiwekananda radzi, aby je po prostu obserwować i usiłować zrozumieć samą naturę umysłu, według tego co zaobserwowane wskazuje. Nie sankcjonować ich, ale pozostawić aby płynęły, a wówczas zatrzymają się same.

Drugi sposób (wg Aurobindo), to patrzeć na każdą myśl jak na obcą, nie naszą. Oddzielić się od niej i spoglądać z boku, z dystansu, jako świadek odmawiający ich przyjęcia, gdyż uważa się je za coś z zewnątrz. Należy patrzeć na nie jak na przechodniów przebiegających przez pole umysłu, ale nie przyciągających ani naszej uwagi, ani zainteresowania. Po jakimś czasie umysł dzieli się jakby na dwie części: jedna jest świadkiem obserwującym spokojnie i beznamiętnie, a druga przedmiotem obserwowanym, czyli tą częścią umysłu, w której myśli pojawiają się, wędrują i przepływają. Dalszym krokiem jest wyciszenie i tej części.

Trzeci sposób (wg Yoganandy) polega na czujnym obserwowaniu skąd myśli przychodzą i stwierdzeniu, że wcale nie z nas samych, a jakby z zewnątrz naszej głowy. Jeśli potrafimy uchwycić je jakby na gorąco, zanim jeszcze nie wślizgną się na nasze pole świadomości, można ich nie dopuścić i odrzucić je. Metoda ta jest najtrudniejsza, ale też jest najkrótszą drogą do zupełnego wyciszenia.

Na początku, gdy nie jesteśmy przyzwyczajeni do zbyt długiej koncentracji nie należy zbyt długo męczyć się, gdyż powoduje to jedynie znużenie umysłu. Lepiej zaprzestać koncentracji, dać myśli płynąć swobodnie, nie wysilając się by utrzymać skupienie. Dopiero po chwili przerwy ponowić proces koncentracji.

Jakie myśli mogą się pojawiać? Fakty z dnia bieżącego oraz niekiedy bardzo

stare z przeszłości, np. z dzieciństwa. Odpowiedzi na postawione pytania, twarze ludzkie i związane z nimi skojarzenia. Mogą również pojawiać się różnego rodzaju halucynacje, złudne odczucia, wizje, abstrakcje, niekiedy bardzo przyjemne, a innym razem wręcz straszne. Nie należy więc ani fantazjować na ich temat ani tym bardziej bać się ich. Są one czymś całkowicie naturalnym, są wytworem naszego umysłu. Mimo ich czasami nieprzyjemnych form, jesteś bezpieczny. Gdyby więc pojawiły się nie wiem jak straszne potwory, nie ma powodu do trwogi. Mimo iż zjawiska te nie są złe same w sobie, to stają się poważną przeszkodą, gdy nie rozumie się ich prawdziwej natury i pozwala się, aby nas usidliły.

Poza zjawiskami typu wizualnego możemy też "słyszeć" różne dźwięki, hałasy, możemy czuć zapachy. Nasze ciało może się kołysać. Z oczu mogą płynąć łzy. Można mieć wrażenie tonięcia. Ale jeszcze raz powtarzam - nic wam nie grozi, o ile zrozumiecie, że to jest jedynie emanowane z waszego umysłu.

Zdarza się, że praktykujący ma prorocze myśli, które z czasem się zrealizują. Ale nie wiążmy się zbyt z nimi, gdyż nazbyt często z formy tzw. objawień korzystają siły, które chcą przylgnąć do człowieka, przeszkodzić mu lub skierować na inne tory, albo po prostu zabawić się jego kosztem, ciesząc się z jego naiwności. Rozróżnienie prawdziwego objawienia od fałszywego wymaga dużej wiedzy i doświadczenia. Dlatego też lepiej ostrożnie podchodzić do postaci duchowych, które jawią się jako twoi nauczyciele, błogosławią cię i nakazują słuchać tego co chcą przekazać. Najczęściej (nie zawsze) ci pseudonauczyciele i pseudoświęci nie mają nic wspólnego z tymi, za których się podają.

CZEŚĆ 2.
TEORIA I PRAKTYKA

MEDYTACJA Z RELAKSEM

*Joganidra to przekonywujące
zwycięstwo umysłu nad materią.*

R. S. Mishra

Codzienne kłopoty człowieka, wieczny pośpiech i gonienie za wymagowanymi celami prowadzą do coraz większych napięć w naszym organizmie. Stres psychiczny potęguje napięcia fizyczne i zachwianie pracy mięśni. Napięcia mięśni zakłócają pracę poszczególnych układów naszego ciała, a ich złe funkcjonowanie wpływa ujemnie na nasz stan psychiczny. Koło się zamyka. W ten sposób stajemy się coraz bardziej chorzy, coraz bardziej uzależnieni od stresu. Nasze życie staje się koszmarem.

Relaks służy przerwaniu tej pętli niemożności i wyeliminowaniu jednego z ogniw cyklu, jakim jest napięcie mięśni, zarówno tych odczuwalnych na zewnątrz, jak i mięśni wewnętrznych, gładkich. Wielokrotne powtarzanie relaksu wyzwala nas z uzależnienia się od stresu. Zaczynamy funkcjonować w sposób łagodny i naturalny. Korzysta z tego tak ciało, jak i umysł oraz duch. Oczywiście tylko pozornie zrelaksujemy wszystkie mięśnie. Część z nich pozostanie nadal napięta. Niemniej jednak jest to na tyle wystarczające, żeby osiągnąć zamierzony cel. Poprzez całą sieć powiązań energetycznych między mięśniami te napięte przejmą niejako luz od zrelaksowanych, co w efekcie obejmie cały układ mięśniowy.

Czym różni się relaks od medytacji z relaksem? Relaks daje fizyczne i psychiczne odprężenie napięć mięśniowych, pozwala lepiej przeprowadzić medytację, jest elementem wstępnym medytacji. Sam w sobie może jednak stanowić temat medytacji. Wówczas poza samym relaksem istnieje świadome śledzenie procesu odprężania, obserwowanie zmian, jakie zachodzą, odczuwanie przepływu energii, odczuwanie narastającego spokoju. Medytacja tego typu to nie tylko mechaniczne skopiowanie danego wzorca, np. wg Schultza, ale też dodanie własnej inwencji z jednoczesnym obserwowaniem całego procesu i wyciągnięciem z niego wniosków. Relaks jest procesem biernym, zaś medytacja z relaksem - aktywnym.

ĆWICZENIE

1. Połóż się wygodnie na plecach, najlepiej w pozycji *Savasana* (jedna z *asan Jogi*) - rys. 16.

2. Zamknij oczy. Uspokój myśli.

3. Skupiaj się na kolejnych częściach twojego ciała. Wybieraj je bardzo szczegółowo, np. zamiast całej twarzy bierz po kolei jej części (prawy policzek, lewe ucho itd.). Wykonuj poniżej opisane czynności dla wszystkich elementów organizmu:

a) Wybierz element ciała, który będzie rozluźniany (tu: na przykładzie czoła).

Skoncentruj się chwilę na nim, staraj się go odczuć

b) Poruszaj czołem, napręż jego mięśnie; ułatwi ci to odczuć je.

c) Powiedz w myśli (3 razy): "Moje czoło jest rozluźnione, coraz bardziej rozluźnione. Moje czoło jest bardzo ciężkie. Próbuję nim poruszać, ale nie mogę, bo jest całkowicie rozluźnione dzięki sile mojego umysłu".

d) Odczuj bezwład, jakby paraliż twojego czoła. Ale nie obawiaj się, jesteś całkowicie bezpieczny.

1. Wyobraź sobie, że jesteś nasiąkniętą płachtą materiału, leżącą na podłodze. Jest ona bardzo ciężka i silnie przylega do podłogi. Powiedz w myśli: "Moje całe ciało jest bardzo ciężkie, bo zostało rozluźnione dzięki sile mojego umysłu".

2. Skupiaj się na kolejnych częściach ciała (jak w p. 3), wysyłając do nich sugestię ciepła:

a) Skup się na twoim rozluźnionym czole.

b) Powiedz w myśli: "Moje czoło jest ciepłe, bardzo ciepłe".

c) Spróbuj odczuć ciepło czoła.

1. Odczuwaj ciepło całego ciała. Odczuj radość życia.

2. Obserwuj jak teraz odbierasz swoje ciało. Czy zachodzi w nim coś szczególnego, czy odczuwasz coś, na co nigdy nie zwracałeś uwagi? Pozwól, żeby ciało dostarczyło ci maksimum informacji na jego temat (jakieś napięcia, zmiany termiczne, drżenie, mrowienie itp.). Przeanalizuj tak całe swoje ciało. Może to, co odkryjesz przyda ci się w pracy nad sobą, np. jakiś słaby mięsień, który deformował sylwetkę, a ty nie umiałeś wcześniej *znaleźć* przyczyny tej deformacji.

3. Powiedz w myśli: "Moje całe ciało jest całkowicie rozluźnione i ciepłe. Jestem bezpieczny, szczęśliwy i zdrowy".

4. Przywracaj powoli czucie kolejnym częściom ciała:

a) Skoncentruj się na wybranej części.

b) Napręż mięśnie, odczuj ich istnienie.

c) Poruszaj tą częścią.

5. Przeciagnij się tak, aby uruchomić wszystkie mięśnie. Przeciagnij się na boki i wzdłuż kręgosłupa. Przeciągaj się we wszystkie strony tak, jak podpowiada ci intuicja.

6. Odczuwasz teraz ponownie wszystkie członki ciała, jesteś świadom ich istnienia. "Paraliż" ustąpił, ale pozostał w nich spokój.

7. Powtórz w myśli: "Jestem całkowicie zrelaksowany, jestem wolny od napięć, chorób i kłopotów. Jestem bezpieczny, spokojny i szczęśliwy".

8. Otwórz oczy, pozostań przez chwilę w pozycji leżącej i wstań.

MEDYTACJA 30 PUNKTÓW

*Wspaniale Sionce,
wejdź tutaj,
tu jest twój dom.*
M. Galindo

Człowiek posiada bardzo skomplikowaną budowę ciała. Każda jego część sprawuje specyficzne dla niej czynności. Ponadto wszystkie one współgrają ze sobą w pełnej harmonii.

Poza elementami fizycznymi znajdują się w nas elementy o nie do końca rozpoznanych cechach i budowie. Są to kanały energetyczne (*meridiany*) i sploty energetyczne (*czakry*). Tak się jednak składa, że ich funkcje są nie mniej istotne od tych fizycznych.

Jeżeli wszystkie części ciała są odpowiednio "dokarmione", nie mamy kłopotów ze zdrowiem, zarówno fizycznym, jak i psychicznym. Najczęściej jednak tak nie jest. Powstające lokalnie blokady energetyczne prowadzą do powolnej dysharmonii całego organizmu, ponieważ wszystko co w nas istnieje, wiąże się z sobą.

Niniejsza medytacja ma pomóc przyjąć do naszych ciał energię pochodzącą ze słońca i inne otaczające nas Energie oraz rozprowadzić je do wszystkich zakamarków tych ciał. Jest ona wzorowana na medytacji R. R. Javalgekara, który wybrał niektóre ważniejsze punkty ludzkiego organizmu w celu jego wzmocnienia. Reprezentują one kolejne stawy, *czakry*, organy wewnętrzne i niektóre narządy zewnętrzne jako te, których znaczenie dla funkcjonowania organizmu jest największe. Bez ich poprawnej pracy, bez ich harmonii nie ma dobrego zdrowia i równowagi psychicznej.

Medytację należy wykonać zgodnie z poniższym opisem. Istotne jest, aby nie zmieniać kolejności punktów wchodzących do ćwiczenia, gdyż zakłócony zostałby naturalny kierunek przepływu energii przez *meridiany* i *czakry*.

ĆWICZENIE

1. Połóż się wygodnie, oddychaj spokojnie.
2. Rozluźnij wszystkie mięśnie całego ciała.
3. Odczuj jak ciało jest odprężone i bardzo ciężkie.
4. Oddychaj spokojnie i miarowo.

5. Koncentruj się na kolejnych 30 punktach ciała, wykonując dla każdego poniższe czynności (na przykładzie kolana):
- a) rozluźnij kolano; kolano jest rozluźnione,
 - b) wraz z wdechem wyślij do niego białą energię,
 - c) wraz z wydechem wyrzuć z niego złą, zużyta energię,
 - d) koncentruj się na kolanie wymawiając lub intonując w myśli 3 razy słowo "OM" lub tekst "Kocham cię moje kolano".

Wykonaj te czynności dla punktów według poniższej kolejności:

- 5.1. Wnętrze prawej stopy
- 5.2. Staw skokowy prawy
- 5.3. Staw kolanowy prawy
- 5.4. Staw biodrowy prawy
- 5.5. Wnętrze lewej stopy
- 5.6. Staw skokowy lewy
- 5.7. Staw kolanowy lewy
- 5.8. Staw biodrowy lewy
- 5.9. Pierwsza *czakra*
- 5.10. Druga *czakra*
- 5.11. Trzecia *czakra*
- 5.12. Czwarta *czakra*
- 5.13. Centrum lewego płuca
- 5.14. Lewy staw barkowy
- 5.15. Lewy staw łokciowy
- 5.16. Lewy nadgarstek
- 5.17. Wnętrze lewej dłoni
- 5.18. Centrum prawego płuca
- 5.19. Prawy staw barkowy
- 5.20. Prawy staw łokciowy
- 5.21. Prawy nadgarstek
- 5.22. Wnętrze prawej dłoni
- 5.23. Piąta *czakra*
- 5.24. Prawe oko
- 5.25. Prawe ucho

5.26. Potylicy

5.27. Lewe ucho

5.28. Lewe oko

5.29. Szósta czakra

5.30. Siódma *czakra*.

1. Powtórz w myśli: "Jestem wypoczęty, zrelaksowany, spokojny i wyciszony. Ten spokój pozostaje we mnie".
2. Powoli przywróć ciału czucie i wróć do normalnego stanu.
3. Otwórz oczy. Medytacja jest zakończona.

MEDYTACJA Z AFIRMACJĄ LUB AUTOSUGESTIĄ

Twoja wiara uleczyła cię.

Jezus

Według nauki *Jogi* i buddyzmu dobro, szczęście, zdrowie każdego człowieka, tak w życiu obecnym, przyszłym jak i pomiędzy inkarnacjami, całkowicie zależą od spokoju umysłu. Umysł ludzki uznawany jest za jedyne źródło ograniczeń i skrepowania człowieka. Spokój umysłu nie oznacza jednak wstrzymania się umysłowego ruchu, lecz jest to skupienie w głębi, poza myślami, w naszej prawdziwej istocie. Obserwując czujnie swoje myśli, oceniając i decydując czy je przejąć czy oddalić, dopuszczamy tylko te, które nie naruszają naszej harmonii.

Nie należy wciąż rozpamiętywać swoich wad i niedostatków, gdyż sprowadza to tylko przygnębienie, brak wiary w siebie, problemy zdrowotne i egzystencjalne. Trzeba koniecznie uwolnić się od wszelkiego poniżania siebie, od uczucia upośledzenia, a tym bardziej od winy, grzechu, upadku. Te uczucia nie tylko nie pomagają, a wręcz odwrotnie, stają się ogromną zawadą i przeszkodą na drodze wewnętrznego i zewnętrznego rozwoju. Negatywne myśli należy po prostu odsuwać, przyglądać się im z pozycji świadka, ale nie wolno pozwolić aby one nami sterowały. Są nam one potrzebne aby móc je zauważyć i ustosunkować się do nich. Podobnie jak z ciemnością, bez której trudno by zauważyć i docenić światło.

Wszechświatem rządzą wieczne prawa, które nigdy nie zawodzą. Prawami tymi rządzi sugestia świadomości, która działa we wszystkich istotach, w każdym momencie i miejscu. Sugestia jest podstawową przyczyną wszelkich zjawisk mentalnych. Cały Kosmos jest wielką sugestią, dzięki której istnieje świat. Ona jest najstarszą i najpotężniejszą siłą przyrody. Wszystko, cokolwiek robimy, dzieje się na skutek sugestii (niekoniecznie słownej, niekoniecznie własnej). Najpierw myślimy, zaś potem działamy. Przez cały czas jesteśmy pod wpływem różnorodnych sugestii z zewnątrz i jeśli jesteśmy na nie otwarci, oddziałują one na nasze poczynania. Tak więc m. in. dzięki sugestii matki uczymy się chodzić, dzięki sugestii nauczycieli nabywamy wiedzę w szkołach. Sugestia otacza nas ze wszystkich stron i przez całe życie.

Myśl jest niewidzialną substancją, ale jednak tak rzeczywistą, jak woda,

powietrze, skała. Niektórzy jasnowidzący potrafią zobaczyć myślokształty. Działa ona poza obrębem ciała i oddziały-wuje we wszystkich kierunkach, w każdej chwili. Ta myśl stanowi potęgę. Poprzez umiejętne jej kierowanie można zdziałać w przeciągu godziny znacznie więcej niż bez tego w tydzień. Każda myśl przyciąga podobne do niej myśli z całego Kosmosu, tak ze sfery fizycznej, jak i niewidzialnej. Stąd wzmaganie się pojedynczej myśli i jej skutków, gdyż tak naprawdę nie jest to już tylko pojedyncza myśl, ale wszystkie myśli podobne do niej.

Jeżeli te myśli są pozytywne, to przyciągają inne pozytywne i wtedy wynik jest bardzo dobry, bo ktoś nam pomaga. Jeśli jesteśmy smutni, zgnusniali, źli - wtedy takie same myśli dokleją się do nas i wzmacniają podły nastrój. Zastanówmy się co się dzieje, jeżeli taki a nie inny sposób myślenia trwa przez kilkadziesiąt lat? Jesteśmy pod ciągłym wpływem podobnych im żywiołów, bo takie przyciąga podobne, a skutki łatwo zaobserwować w sobie i wokół siebie.

Myśl działa także w nocy, kiedy uwalniamy się od balastu ciała. I dopiero wtedy potrafi dokonać tak niesamowicie dobrych czy złych rzeczy. Wtedy, wchodząc w kontakt z podobnymi energiami, oblepia się nimi i wraca na plan fizyczny spotęgowana. *Znając* tę zależność, nie należy się bać myśli, ale wystarczy je umiejętnie wykorzystać do swoich celów. Zamiast bać się, że myśl **jestem smutny** spowoduje odpowiedni efekt, należy od razu pomyśleć, że **jestem wesoly**. Jeżeli to wejdzie w nawyk, to szybko pozbędziemy się wielu problemów.

Prawo sugestii jest niezawodne i absolutne. Wszystko na tym świecie jest podporządkowane temu prawu. Nie ma wyjątku od tej reguły. Wcześniej czy później każda sugestia powoduje określony skutek. Złe czy dobre życie rozwija się dzięki naszej nieustannej sugestii.

Sugestia, którą kierujemy do własnej świadomości to autosugestia. Jest to więc oddziaływanie, wpływanie na samego siebie. Możemy dostrzec następujący fakt: albo przyjmujemy sugestie naszego umysłu, albo wpływamy nań poprzez własną sugestię. Kiedy trapią nas zmartwienia, dzieje się to za sprawą sugestii naszego umysłu. Czujemy się zniewoleni i bezsilni. A przecież możemy sobie umysł podporządkować i stać się wolni. Ulegając sugestiom własnego umysłu, ludzie skazują siebie na cierpienie. Wszystkie obawy, choroby są także wynikiem autosugestii.

Pamiętajmy o prostej zasadzie: złe myśli przynoszą nieszczęście, dobre

uszcześliwiają. Najpierw sugestia pojawia się w umyśle w postaci wyobrażenia, myśli, rozumowania czy refleksji. Potem przechodzi w zmysły, aby trafić do narządów działania i stać się działaniem. W końcu staje się faktem dokonanym.

Autosugestia jest najlepszym i najskuteczniejszym lekarstwem. Dzięki niej może człowiek pozbyć się lęków, cierpień, usunąć ze swego umysłu konflikty czy ograniczenia. Może także zwyciężyć śmierć i uwolnić nas ze wszelkich więzów. Praktykując medytację z autosugestią (wskazane jest również, aby pozytywne autosugestie trafiły także do codziennego myślenia) można osiągnąć naturalny, zdrowy stan umysłu, co w efekcie prowadzi do przezwyciężenia cierpień, lęków, fobii, chorób oraz wszelkich innych ograniczeń, a w końcu do zapanowania nad nieświadomymi i świadomymi falami mentalnymi. Człowiek, który to osiągnie będzie niewypowiedzianie szczęśliwy i wolny, będzie w stanie kreować swoje życie obecne i przyszłe.

Jeżeli w trakcie medytacji pojawią się negatywne myśli, należy je natychmiast odsunąć i zastąpić myślami pozytywnymi. Aby zneutralizować myśl negatywną potrzeba co najmniej dziesięciu myśli pozytywnych. Proszę pamiętać, że myśli pojawiające się w trakcie medytacji mają siłę o wiele większą niż te istniejące na co dzień.

Poniżej przedstawiam kilka przykładowych ćwiczeń do indywidualnej praktyki.

ĆWICZENIE 1

Jest ono wzorowane na praktyce *Raja Jogi*.

1. Opracuj formułkę autosugestii, którą będziesz wypowiadał w medytacji. Powinna ona być wypowiadana we własnym imieniu, w czasie terażniejszym, w trybie dokonanym (np. "Ja Andrzej jestem zdrowy"; "Ja Andrzej jestem wolny od cierpień"; "Ja Andrzej jestem wartościowym człowiekiem"). Dotyczy ona pojedynczego twojego problemu. Nie próbuj walczyć od razu ze wszystkimi problemami; dlatego więc formułka powinna być prosta, krótka i jednoznaczna. Informacje o tym, jak budować autosugestie lub afirmacje, czytelnik znajdzie w innej literaturze.

2. Usiądź w wygodnej pozycji, zrelaksuj ciało i umysł.

3. Pozdrów wszystkich duchowych nauczycieli, mistrzów, jogi-nów. Bądź gotowy przyjąć to, co dobre i pożyteczne oraz odrzucić to, co fałszywe i szkodliwe.

4. Powtarzaj swoją formułkę i staraj się wizualizować jej efekt. Nie dopuszczaj do siebie negatywnych myśli, lecz po prostu spokojnie i bez pośpiechu powtarzaj pozytywną autosugestię.

5. Powiedz tzw. sugestię pomedytacyjną, która zawiera szereg autosugestii skierowanych do naszego umysłu, mających za zadanie nakazać umysłowi bezwzględne przestrzeganie wypowiedzianych poleceń. Jej celem jest łatwiejsze wprowadzanie w życie sugestii codziennych. Przykłady takiej sugestii pomedytacyjnej podałem w rozdziale: Zakończenie medytacji.

6. Podziękuj, że się już dokonało.

7. Wykonaj kilka głębokich oddechów i wyjdź z medytacji.

ĆWICZENIE 2

Jest ono wzorowane na opisie Evelyn Monahan

1. Przygotuj formułkę opartą na wzorze z punktu 5 tego ćwiczenia i zapamiętaj ją, aby nie improwizować w trakcie medytacji.

2. Przyjmij wygodną pozycję siedzącą lub leżącą, zamknij oczy.

3. Obserwuj swój oddech nie kontrolując go. Rozluźnij mięśnie całego ciała.

4. Wyobraź sobie swój system krążenia (w ćwiczeniu posłużymy się nim jako przykładem). Uświadom sobie przepływ krwi przez ciało. Obejrzyj serce i naczynia krwionośne.

5. Wypowiedz w myśli: "Przez bezgraniczną potęgę mojej Nad-świadomości i głęboką mądrość mego Wyższego Ja rozkazuję, aby zmobilizowane zostały olbrzymie zasoby energii istniejące wewnątrz mnie, żeby przywrócić zdrowie mojemu układowi krążenia tak, że żadna choroba nie ma prawa we mnie istnieć".

6. Ujrzyj w swym mentalnym filmie siebie jako osobę zdrową, której ustąpiły wcześniejsze dolegliwości serca i krążenia. Poczuj, jak jesteś teraz sprawny i radosny, bez problemów i choroby. Wyobraź sobie, jak otaczają cię krewni i przyjaciele, ściskają cię, gratulują ci wyzdrowienia. Wyobraź sobie swojego lekarza, który bada cię i mówi: "nie pojmuję jak to się stało, ale faktem jest, że choroby nie ma; gratuluje i ogromnie się cieszę".

7. Pozostań przez jakiś czas w relaksie, pozwól sobie napawać się spokojem i radością.

8. Wykonaj kilka głębokich oddechów i zakończ medytację.

ĆWICZENIE 3

Jest ono wzorowane na pracy z afirmacjami.

1. Opracuj dla siebie afirmację, czyli pozytywną autosugestię, która dotyczy jakiegoś problemu (np. "Jestem wolny").
2. Usiądź wygodnie, zrelaksuj ciało i umysł, zamknij oczy.
3. Powtórz w myśli 5 razy afirmację w osobie pierwszej (np. "Ja Andrzej jestem wolny"). Staraj się wizualizować i zrozumieć wypowiedzaną treść.
4. Powtórz 5 razy afirmację w osobie drugiej (np. "Ty Andrzeju jesteś wolny"), wyobrażając sobie jak ktoś do ciebie to mówi. Najlepiej, jeśli jest to ktoś bardzo ci życzliwy.
5. Powtórz 5 razy afirmację w osobie trzeciej (np. "On Andrzej jest wolny"), wyobrażając sobie, że jesteś obserwowany przez grupę ludzi, którzy pokazując palcem w twoją stronę, wypowiadają tę afirmację.
6. Pozostań chwilę w ciszy; podziękuj, że się dokonało.
7. Wykonaj kilka głębokich oddechów i wyjdź z medytacji.

MEDYTACJA PRAKTYCZNA

*W ożywczej rosie małych rzeczy,
serce odkrywa swój poranek
i doznaje wzmocnienia.*

G. Kahlil

Każdy, kto zajmuje się jakąkolwiek dziedziną życia, rzeczami mniej lub bardziej ważnymi czy ciekawymi zaczyna w pewnym momencie zastanawiać się nad sensem i celowością tego, czym się zajmuje. Wiele dziedzin, np. sztuka, wymaga lat pracy i ćwiczeń, wielokrotnego powtarzania i mozolnego przybliżania się do celu, przez nieraz długi okres. Może i cel jest szczytny, może warty zachodu, ale każdy niemal bez wyjątku pragnie *choć* minimum sukcesu już na samym początku swojej drogi. Jest to na tyle ważne, że podtrzymuje na duchu, ale też pokazuje, że warto, że się potrafi, że cel oraz związane z nim *przeżycia* są wspaniałe.

Zupełnie tak samo ma się rzecz z medytacją. Po przeczytaniu wszystkich rozdziałów tej książki czytelnik *zacznie się* zapewne zastanawiać, czy kiedykolwiek uda mu się osiągnąć to, do czego *zdąży*. Niektórzy, bardziej wytrwali i ufni rozpoczną praktykę, poćwiczą trochę, ale brak szybkich rezultatów dość szybko ich zniechęci. Niewielu poświęci się sprawie bez reszty, cierpliwie czekając na nieznanne wyniki.

Dlatego też przedstawiam poniżej kilka ćwiczeń, które po dość krótkiej praktyce przynoszą wspaniałe rezultaty. Z jednej strony pokażą one, że z medytacji można wyciągnąć wiele praktycznych, codziennych i namacalnych korzyści, z drugiej strony -utrzymają wielu w ufności we własne siły, w możliwości nowej dziedziny, którą poznają, w możliwości rzeczy trochę tajemniczych i dziwnych. I w końcu efekty uzyskane z tych ćwiczeń lub

innych podobnych, mają wymiar ściśle praktyczny. Wielokrotnie w życiu codziennym przydadzą się, choć pozornie są tylko wynikiem zabawy.

ĆWICZENIE I

Jest to programowanie godziny budzenia się.

1. Połóż się do łóżka tuż przed zaśnięciem. Zamknij oczy.
2. Oddychaj przez kilka minut obserwując oddechy.

3. Wyobraź sobie, że na białym ekranie widzisz scenę, podczas której obserwujesz siebie. Jest godzina... (ta, którą chcesz określić jako pobudkę). Zobacz ją na budziku. A teraz zobacz jak budzisz się i wstajesz.

4. Podziękuj, że się dokonało.

5. Pozostań chwilę w ciszy i przejdź do stanu snu.

ĆWICZENIE 2

Jest to programowanie narzędzia wspomagającego pamięć.

1. Przyjmij wygodną pozycję i zamknij oczy.

2. Zrelaksuj ciało i umysł jedną z dostępnych technik.

3. Powtórz mentalnie kilka razy formułkę opartą na poniższym wzorze:

Zawsze, gdy będę w stanie czuwania i połączę opuszki palca wskazującego, środkowego oraz kciuka, natychmiast przypomnę sobie to, co mi jest w danej chwili potrzebne

4. Pozostań chwilę w ciszy i zakończ medytację.

Zawsze, gdy zechcesz sobie przypomnieć coś, co uciekło ci z pamięci, połącz wspomniane trzy palce, wyłącz myśli (zaprzestań prób przypomnienia sobie), a w chwilę później znajdziesz potrzebną informację.

ĆWICZENIE 3

Jest to przygotowanie umysłu do zwiększonej chłonności. Jeśli chcesz aby podczas nadchodzącej lekcji, wykładu, czytania książki, itp. twój umysł był bardziej chłonny na wiedzę bądź informacje, wykonaj to ćwiczenie bezpośrednio przed tą czynnością, np. przed pójściem na wykład (ćwiczenie opisane jest z tym przykładem).

1. Przyjmij wygodną pozycję i zamknij oczy.

2. Zrelaksuj ciało i umysł jedną z dostępnych technik.

3. Powtórz mentalnie kilka razy formułkę opartą na poniższym wzorze:

Z chwilą gdy otworzę oczy, mój umysł będzie trwał w stanie *alfa* i pozostanie w nim... (np. przez 5 godzin; do końca wykładu). W tym czasie będzie on maksymalnie chłonny na informacje przekazywane podczas wykładu i pozwoli mi zapamiętać je tak, aby były dostępne dla mnie w każdej chwili.

4. Pozostań chwilę w ciszy i otwórz oczy.

5. Pójdź na wykład.

ĆWICZENIE 4

Jest to jeden z licznych sposobów *zabezpieczania* się przed wampiryzmem energetycznym i negatywnymi energiami skierowanymi z zewnątrz. Jest to dość często spotykane zjawisko. Może więc osobom, które się z tym zetknęły przyda się sposób na obronę. Można go stosować profilaktycznie (np. rano na cały dzień) lub doraźnie, gdy czujemy, że coś jest nie tak. To, jak rozpoznać, że jakiś wampir podbiera nam energię jest tematem do dłuższego wywodu i nie wchodzi w tematykę tej książki. Dlatego po te informacje odsyłam do innej literatury.

1. Przyjmij wygodną pozycję i zamknij oczy.
2. Zrelaksuj ciało i umysł jedną z dostępnych technik.
3. Powtórz mentalnie formułkę: "Mocą Chrystusa-Boga we mnie, zabezpieczam się przed wszelkimi złymi energiami i wibracjami. Niech się ode mnie odbiją i wrócą do miejsca nadania zwielokrotnione i przetworzone w energię pozytywną". Przez cały czas wyobrażaj sobie, jak tworzy się wokół ciebie kokon ochronny, przez który nikt i nic nie jest w stanie się przedostać. Jesteś bezpieczny. Przedostają się jedynie wibracje dla ciebie pozytywne.
4. Podziękuj, że się dokonało.
5. Pozostań chwilę w ciszy i zakończ medytację.

Oprócz metody opisanej w tym ćwiczeniu są jeszcze inne, nawet bardziej skuteczne. Wydaje mi się jednak, że nie wszystkie można przedstawić w książce. Często konieczny jest bezpośredni kontakt słuchacza i przekazującego, gdyż metody mogą się wydawać kontrowersyjne bądź wymagają dodatkowych wyjaśnień. Stąd przedstawiam jedną z prostszych metod obrony przed wampiryzmem.

MEDYTACJA Z CZAKRAMI

*Ujrzałem w prawicy księgę zapieczętowaną
siedmioma pieczęciami. Kto jest godzien
otworzyć księgę i zerwać jej pieczęcie.*

Św. Jan

Zgodnie z koncepcją *Jogi* i medycyny chińskiej ciało ludzkie posiada budowę energetyczną. Zwraca się tam uwagę na istnienie kanałów energetycznych w organizmie człowieka (*nadi / meridia-ny*) oraz splotów energetycznych (*czakry*). Potwierdza to powoli i nauka współczesna. Sedlak nazwał nawet człowieka *Homo elec-tronicus*.

Bardzo ważną rolę w tej budowie odgrywają *czakry*. Są to "organy" ciała astralnego, przez które przepływają energie z planów duchowego, mentalnego i astralnego do ciała fizycznego. Jeśli przepływ energii zostanie zablokowany, pojawia się choroba. Oprócz tego, za pośrednictwem *czakr* komunikujemy się z innymi ludźmi, odbieramy wrażenia zewnętrzne i wewnętrzne. Wszystko co odczuwamy jest skutkiem przepływu energii przez nasze *czakry*.

Posiadamy siedem głównych *czakr* i wiele drobniejszych. Dostarczają nam one różnych wrażeń, odczuć. Każdy ze splotów ma ściśle określone cechy i zadanie. Pełna harmonia między nimi, brak blokad powodują, że jesteśmy zdrowi, spokojni, nie mamy kłopotów z sobą i ludźmi. Nasze życie jest pełnym zdrowiem, zarówno fizycznym, psychicznym, jak i duchowym. Zależnie od rozwinięcia poszczególnych *Lotosów* (jak nazywa się je w Indiach), ich aktywności i czystości, zmieniają się też nasze uczucia, poglądy i sposób widzenia oraz rozumienia świata. W Koranie napisano, że "Bóg jest tym, który stworzył siedem niebios i tyle samo ziemi". Od stanu naszych *czakr* zależy cała nasza egzystencja.

Nie jest moim celem rozwodzenie się nad całością wiedzy dotyczącej *czakr*. Zainteresowanych tym tematem odsyłam do innych publikacji.

Przedstawione poniżej przykłady ćwiczeń pokazują jak równoważyć prace *czakr* i jak odblokować w nich przepływ energii. Nie polecam natomiast długiego koncentrowania się na poszczególnych splotach, co może doprowadzić do nadmiernego, niekontrolowanego uaktywnienia się przepływu ogromnej i trudnej do opanowania energii. Tego typu praktyki powinny być prowadzone pod okiem

doświadczanego nauczyciela i podbudowane odpowiednim rozwojem duchowym. Najlepiej byłoby się z tym wstrzymać, czekając aż powoli i systematycznie będziemy szli do przodu (niekoniecznie o tym myśląc). Wówczas sploty same i bez naszej bezpośredniej ingerencji się otworzą.

ĆWICZENIE 1

Jest to równoważenie *czakr* przy pomocy dźwięku.

1. Przyjmij wygodną pozycję, zrelaksuj ciało i umysł.
2. Oddychaj przez kilka minut koncentrując się na oddechu.
3. "Wdychaj" powietrze przez kolejne *czakry* a następnie intonuj dźwięki związane z nimi. Wykonaj ćwiczenie zgodnie z poniższą kolejnością:

- a) *Czakra 1* - dźwięk ouuu...
- b) *Czakra 2* - dźwięk juuu...
- c) *Czakra 3* — dźwięk aaaa...
- d) *Czakra 4* - dźwięk ejjj...
- e) *Czakra 5* — dźwięk iiiii...
- f) *Czakra 6* - dźwięk mmmm...
- g) *Czakra 7* - dźwięk nggg...

1. Wykonaj kilka kontrolowanych oddechów.
2. *Zakończ* medytację.

ĆWICZENIE 2

Jest to równoważenie *czakr* przy pomocy kolorów. Kolory użyte w tym ćwiczeniu powinny być pastelowe, jasne, bez zabrudzeń.

1. Przyjmij wygodną pozycję, zrelaksuj ciało i umysł.
2. Oddychaj przez kilka minut koncentrując się na oddechu.
3. "Wdychaj" powietrze przez kolejne *czakry*. Powietrze jest zabarwione na kolory, różne dla kolejnych *czakr*. Podczas wydechu wyrzucaj zużyte, zabrudzone kolory. Wykonaj ćwiczenie zgodnie z poniższą kolejnością:

- a) *Czakra 1* — kolor czerwony
- b) *Czakra 2* - kolor pomarańczowy
- c) *Czakra 3* - kolor żółty
- d) *Czakra 4* - kolor zielony lub jasnoróżowy
- e) *Czakra 5* - kolor błękitny

- f) *Czakra 6* - kolor indygo
- g) *Czakra 7* - kolor fioletowy

Dla każdej *czakry* można też użyć kolor biały.

1. Wyobraź sobie teraz, że całe twoje ciało obejmuje fioletowy ogień. Pozwól mu oczyścić twoje ciało. Oddychaj fioletowym kolorem.
2. Wykonaj kilka kontrolowanych oddechów.
3. Zakończ medytację.

ĆWICZENIE 3

Jest to równoważenie *czakr* przez odblokowanie ich metodą "przepchnięcia energii".

1. Przyjmij wygodną pozycję, zrelaksuj ciało i umysł.
2. Oddychaj przez kilka minut koncentrując się na oddechu.
3. Koncentruj się na kolejnych *czakrach* (idąc od 1 do 7) aż do chwili odczucia przepływu energii. Odblokowanie się *czakry* odczujesz jako ciepło, mrowienie, pulsowanie lub jakikolwiek inny (charakterystyczny dla ciebie) symptom.
4. Pozostań przez chwile w medytacji pozwalając swobodnie płynąć energii. Przy odpowiednim skupieniu możesz odczuwać energie we wszystkich *czakrach* jednocześnie.
5. Wykonaj kilka kontrolowanych oddechów.
6. Zakończ medytację.

ĆWICZENIE 4

Jest to równoważenie *czakr* poprzez wymawianie związanych z nimi cech.

1. Przyjmij wygodną pozycję, zrelaksuj ciało i umysł.
2. Oddychaj przez kilka minut koncentrując się na oddechu.
3. Przykładaj prawą dłoń do kolejnych *czakr* i wymawiaj pięć razy jedną cechę danej *czakry* (w przyszłości możesz zwiększyć ilość powtórzeń nawet do 50, albo poświęcić więcej uwagi *czakrze*, której cechy trudniej ci urzeczywistnić).

Wykonaj ćwiczenie zgodnie z poniższą kolejnością:

- a) *Czakra 7* - cechy: prostota, rzeczywistość, szczęśliwość, piękno, prawda, światłość, czystość.
- b) *Czakra 4* - cechy: ufność, szczerłość, otwartość, miłość, ciepło, radość, hojność, światłość, czystość.

c) *Czakra 6* - cechy: spokój, pewność, łagodność, cierpliwość, zdecydowanie, sprawiedliwość, mądrość, radość, światłość, czystość.

d) *Czakra 3* - cechy: dostatek, pełnia, przebaczenie, ciepło, szacunek, wdzięczność, radość, światłość, czystość.

e) *Czakra 5* - cechy: łatwość, lekkość, swoboda, wolność, radość, delikatność, spontaniczność, dobry smak, światłość, czystość.

f) *Czakra 2* - cechy: bezpieczeństwo, ugruntowanie, zgoda, życzliwość, akceptacja, niezależność, przyjemność, zadowolenie, zdecydowanie, wygoda, światłość, czystość.

g) *Czakra 4* - cechy: kolejna wg wykazu podanego wcześniej dla tej *czakry*.

h) *Czakra 1* - cechy: zdrowie, niewinność, moc, spełnienie, błogość, światłość, czystość.

i) *Czakra 7* - cechy: rzeczywistość.

4. Wykonaj kilka kontrolowanych oddechów.

5. Zakończ medytację.

ĆWICZENIE 5

Jest to równoważenie *czakr* przy pomocy minerałów oraz światła i barw, które reprezentują.

1. Połóż się na plecach.

2. Ułóż na swoim ciele lub obok niego (na wysokości poszczególnych *czakr*) wybrane wcześniej minerały reprezentujące barwy opisane w ćwiczeniu 2. Kryształy powinny być czyste, bez zanieczyszczeń. Mogą to być kryształy w naturalnych postaciach lub oszlifowane do formy kuli, jajka, kaboszonu, kropli lub na jeden z tradycyjnych szlifów kamieni szlachetnych.

3. Zamknij oczy, zrelaksuj ciało i umysł.

4. Koncentruj się na reakcjach twojego organizmu wynikających z przepływu subtelnych energii. Wizualizuj je.

5. Podziękuj, że się dokonało. Wykonaj kilka głębokich oddechów.

6. Zakończ medytację. Schowaj kamienie do następnej sesji.

Powyższe ćwiczenia mogą stanowić dowolną ich kombinację, a także mogą pojawić się w nich jeszcze inne elementy.

MEDYTACJA Z ODDECHEM LUB NA POZYCJI CIAŁA

*Ukształtował człowieka z prochu ziemi
i tchnął w nozdrza jego dech życia.
Wtedy stał się człowiek istotą żywą.*
Genezis

Każde ćwiczenie *Jogi (asana)* powinno być traktowane jako krótka medytacja. Nie wolno ich wykonywać jedynie jako gimnastykę. Każdy ruch, każdy gest *asany* należy wykonywać powoli, w pełnym skupieniu, zarówno na samym ruchu, jak i oddechu. Należy skupić się na odczuwaniu siebie, swoich reakcji. Wskazane jest, aby wyobrażać sobie również efekt końcowy *asany* oraz jej działanie. Ruchy wykonuje się płynnie, bez szarpnięć, co pomaga utrzymać umysł w spokoju i równowadze.

Ułatwieniem w wykonaniu tych ćwiczeń jest zamknięcie oczu. Nie mając dodatkowych, wizualnych bodźców zewnętrznych szybciej i głębiej wnikamy w to, co robimy.

Nie zamierzam w tym miejscu prezentować *asan*, gdyż literatura na ten temat jest dość obszerna. Pragnę jedynie zwrócić uwagę na fakt, że *asany* to nie tylko ćwiczenia fizyczne, ale także coś więcej.

Analogicznie ma się sprawa z ćwiczeniami oddechowymi *pranajamy*. W trakcie ich wykonywania obowiązują podobne do powyższych zasady. Oczy należy zamknąć, aby umysł nie rozpraszał się. Każdy element oddechu wykonuje się z całkowitą koncentracją na tym elemencie. Staramy się odczuwać jak powietrze przepływa przez nasze ciało, jak napędza je energią, jak na przepływającą energię reaguje nasze ciało. Staramy się odczuwać wszystko, co nas bezpośrednio dotyczy. Oddech łączy człowieka z otaczającym go kosmosem i atmosferą. Wdech pozwala wchłaniać ożywczą energię, która utrzymuje go przy życiu (przy odrobinie chęci i sprzyjających warunkach można ją zobaczyć w powietrzu). Wydech zaś umożliwia pozbycie się śmieci z organizmu, przez co oczyszcza nas, pozwalając pracować cały czas bez zbędnego balastu. Następuje ciągły kontakt z Duchem, który przenikając nas, łączy ciało fizyczne z tym co wokół nas. Po pewnym okresie ćwiczeń da się zauważyć, że w codziennym życiu oddech się wyregulował. Zaczniemy zauważać różnicę w tym co wdychamy i nie będzie nam to już obojętne. Cieszyć nas będą przy-

jemne, naturalne zapachy lasu, kwiatów, a unikać będziemy nieprzyjemnych zapachów cywilizacji czy sztucznych aromatów. Oddech nasz stanie się swoistą komunikacją między nami i światem, będzie źródłem niezliczonych informacji, które dotychczas nam uciekały.

Jest wiele ćwiczeń *pranajamy*, ale niektóre zasady ich wykonania są te same. Skupienie się na ćwiczeniu nie tylko ułatwia jego wykonanie, ale też wzmacnia jego działanie. *Pranajama* jest to taki stan skupienia, w którym rytm serca zharmonizowany jest z wdechem i wydechem, a nasza wewnętrzna jaźń utożsamia się z Najwyższą Świadomością. Rozwiniętą, bardziej zaawansowaną *pranajamą* nazywamy takie skupienie, w którym zapomina się i nawet nie dostrzega ruchu klatki piersiowej przy oddychaniu. Informacje o ćwiczeniach *pranajamy* znaleźć można w licznych publikacjach.

Poniżej przedstawionych jest kilka ćwiczeń medytacyjnych, w których oddech jest potraktowany zupełnie inaczej niż w *pranajamie*. Nie ograniczamy się więc tutaj jedynie do obserwacji wchodzącego i wychodzącego powietrza podczas oddechu przez fizyczne drogi oddechowe. W tych ćwiczeniach będziemy kierować oddechy w różne części ciała, będziemy wykorzystywać oddechy kolorowe itd. Podczas ich wykonywania da się zauważyć, jak oddechy przenikają nas i ożywiają całe ciało. Ćwiczenia te są o tyle korzystne, że możemy świadomie przyjmować zwiększoną porcję energii, w stosunku do normalnego poboru, a także kierować ją tam, gdzie jest najbardziej potrzebna.

ĆWICZENIE 1

Jest to przykład najprostszego ćwiczenia z koncentracją na liczeniu oddechów.

1. Przyjmij wygodną pozycję medytacyjną, zamknij oczy.
2. Koncentruj się na nozdrzach podczas oddechu.
3. Wyznacz sobie jakąś ilość oddechów (np. 50), które będziesz odliczał.

Możesz liczyć wdechy i wydechy albo całe cykle. Jeśli w trakcie liczenia zatracisz liczbę, nie walcz o jej przypomnienie, ale idź dalej.

4. Gdy skończysz liczyć lub zdecydujesz się zakończyć odliczanie, weź kilka głębokich oddechów, przeciągnij się i wyjdź z medytacji.

ĆWICZENIE 2

Ćwiczenie to łączy oddechy i pobyt w *Refugiutn*.

1. Przyjmij wygodną pozycję medytacyjną, zamknij oczy.
2. Weź głęboki wdech (nie napełniaj płuc do końca) i wstrzymaj go na jakiś czas. Wizualizuj, jaki jest ważny. Po chwili zacznij oddychać dalej i skoncentruj się na równomiernej zmianie między wdechem a wydechem, na unoszeniu się i opadaniu klatki piersiowej oraz brzucha.
3. Wyobraź sobie, że jesteś nad brzegiem morza. Kiedy fala wdrapuje się powoli na brzeg - wdychasz, a kiedy się cofa - wydychasz.
4. Wyobraź sobie, że siedzisz na huśtawce. Kiedy unosisz się do przodu i góry - bierzesz wdech, kiedy zaś spadasz do tyłu i w dół – wydychasz.
5. Oddychaj teraz całym ciałem. Oddech przechodzi przez cały f tułów. Przy wdechu użyj siły, jakbyś chciał zassać powietrze przez skórę, za to wydech niech następuje samoczynnie. Oddychanie ma swój własny rytm, dopasuj się do niego.
6. Powtórz 3-5 razy sugestie: "Mój oddech jest równy i spokojny".
7. Zakończ medytację.

ĆWICZENIE 3

Ćwiczenie to łączy oddechy z pobieraniem energii dopływającej ze światła.

1. Przyjmij wygodną pozycję medytacyjną, zamknij oczy.
2. Wyobraź sobie u nasady nosa punkt światła.
3. Z każdym wdechem jest tego światła coraz więcej.
4. Przy każdym wydechu światło z nasady nosa wysyła do dowolnych miejsc w ciele, tam gdzie uznasz, że jest potrzebne.
5. Przy każdym wdechu "dopełniasz" światłem zbiornik u nasady nosa. Miej świadomość, że światła nigdy nie zabraknie.
6. Zakończ medytację.

ĆWICZENIE 4

Jest to połączenie medytacji z oddechem i medytacji w przyrodzie.

1. Pójdź na spacer.
2. Skoncentruj się na obserwacji otoczenia, na drzewach, wodzie.
3. Podczas spaceru koncentruj się także na oddechu. Powinien on być płynny, bez przerw między wdechem i wydechem. Przez pierwsze 4 kroki rób wdech, przez następne 4 - wydech. Ułatwi ci to mentalne wymawianie tekstu (syllabami): DO-BRE-WDY-CHAM-ZŁE-WY-DY-CHAM. Cztery pierwsze sylaby dotyczą wdechu,

pozostałe - wydechu

4. Przez cały czas obserwuj własne reakcje i odczucia.

ĆWICZENIE 5

Ćwiczenie to łączy elementy medytacji z oddechem i medytacji z *mantrą* (*Om Ah Hum*).

1. Przyjmij wygodną pozycję medytacyjną, zamknij oczy.
2. Koncentruj się na oddechu, który będzie składał się z 3 etapów: wdech i dwie części wydechu. Dla zwiększenia efektu, do każdego z tych etapów dodajemy mentalne wypowiedanie kolejnych słów *mantry*:

- a) wdech - wymawiasz **OM**,
- b) wydech - wymawiasz **AH**,
- c) resztkę wydechu - HUM (jest to przydech).

1. Przez cały czas obserwuj siebie i swoje reakcje.
2. Wykonuj ćwiczenie przez 5-15 minut, po czym zakończ medytację

ĆWICZENIE 6

Jest to połączenie oddechu z *asana*

1. Wybierz sobie kilka *asan*. Najlepiej wziąć cykl znany jako **Powitanie Słońca** (patrz odpowiednia literatura n.t. ćwiczeń *Jogi*), który stanowi spójny wewnętrznie układ.
2. Wykonaj te pozycje ze szczególną koncentracją na tym co robisz, nad każdym gestem. Jednocześnie koncentruj się na oddechu, łącząc go odpowiednio z fazami ruchu. Całość jest ze sobą związana. Dla ułatwienia zamknij oczy.
3. Pozostań przez chwilę w bezruchu, w pozycji neutralnej i zakończ medytację.

ĆWICZENIE 7

Ćwiczenie to jest połączeniem oddechów z kolorami, światłem oraz medytacją z *czakrami*.

1. Przyjmij wygodną pozycję i zamknij oczy.
2. Oddychaj naturalnie i lekko, obserwuj swój oddech i koncentruj się na nim. Z każdym wydechem jesteś coraz bardziej rozluźniony.

3. Wyobraź sobie, że koło twoich stóp znajduje się złocista kula światła. Teraz wchodzi ona przez stopy i powoli przesuwa się w górę twojego ciała, wypełniając je całkowicie (oddychaj tym światłem). Na koniec wypełnia głowę i wytryskuje z jej czubka,

4. Wyobraź sobie nad głową tęczę w kształcie koła. Jej kolory są żywe, czyste, pulsujące. Czujesz przechodzącą przez ciało energię światła. Tęcza powoli przesuwa się w dół ciała i okrąża je. Ciało absorbuje z niej tyle światła z każdej części widma, ile mu potrzeba. Po nasyceniu się, wyślij tęczowe koło znowu ponad głowę, gdzie zmieni się ono w świetlistą kulę.

5. Umieść tę kulę na wysokości pierwszej *czakry*. Kula ma teraz kolor krwisto-czerwony. Oddychaj przez *czakrę* tym kolorem, wypełnij się nim, stań się nim, bądź wewnątrz niego.

6. Przesuń teraz kulę powolnym spiralnym ruchem w górę do drugiej *czakry*. Ma ona teraz kolor soczystej pomarańczy. Oddychaj ... (dalej jak w p. 5).

7. Teraz kula przemieszcza się powoli na wysokość splotu słonecznego. Ma ona kolor żółty, jak promienie wschodzącego słońca. Oddychaj ... (dalej jak w p. 5).

8. Przenieś kulę powoli do *czakry* serca. Przyjmuje ona teraz kolor zielony, kolor wiosennej trawy lub mchu. Oddychaj ... (dalej jak w p. 5).

9. Umieść teraz kulę na wysokości gardła, gdzie zmienia ona kolor na niebieski. Oddychaj ... (dalej jak w p. 5).

10. Teraz przenieś kulę powoli do szóstej *czakry*. Ma ona kolor indygo, jak granatowo-fioletowe niebo podczas gwiazdzistej zimowej nocy. Oddychaj ... (dalej jak w p. 5).

11. Wreszcie umieść pulsującą fioletową kulę na czubku głowy. Jest to kolor mistyczny, kolor wszechświata, ciszy i błogostanu. Oddychaj... (dalej jak w p. 5).

12. Na zakończenie otocz się białym, pulsującym światłem. Jesteś wewnątrz świetlistej kuli. To twoja tarcza ochronna, przez którą przedostają się tylko pozytywne myśli i wibracje. Zobacz swoją aurę.

13. Powtórz mentalnie: "jestem bezpieczny, moje ciało energetyczne jest w ciągłym procesie rozwoju, jest ono nieustannie ładowane i zasilane energią Kosmosu". Podziękuj, że się dokonało.

14. Pozostań chwilę w ciszy i zakończ medytację.

TAI CHI - MEDYTACJA W RUCHU

*Niebo jest ziemią,
ziemia jest niebem:
niebo i ziemia stale się zmieniają.*

Mang Gong

Określenie **medytacja** zwykło się kojarzyć z czynnością umysłową wykonywaną w nieruchomej, najczęściej siedzącej, pozycji. W tym jednak przypadku jest to skupienie umysłu na specjalnie dobranej serii powolnych ruchów.

Podwaliny *Tai Chi* dała m.in. starożytna księga-wyrocznia / *Ching*. Wedle tradycji, twórcą pierwotnej formy znaków wykorzystywanych przez / *Ching* był cesarz Fu Xi, który żył w III tysiącleciu przed Jezusem. Znaki te, to osiem trygramów będących kombinacjami 3 linii (ciągłych lub przerywanych). Linie ciągłe są określane jako *Yang*, a przerywane jako *Yin*. Ten rodzaj symboliki odnosi się do cech przypisywanych przez medycynę chińską i inne filozofie o korzeniach taoistycznych wszystkim rzeczom i zjawiskom, jakie znamy. Stąd też trygramy stanowią symbol pewnej energii, a także jej przemiany. Połączeniem dwóch trygramów są heksagramy, które odwzorowują różnorodne cykle przemian, z którymi styka się człowiek, a więc zjawiska przyrodnicze i społeczne. Starożytni Chińczycy poprzez swoje obserwacje uznali, że wszystkie możliwe kombinacje 8 trygramów, czyli 64 heksagramy, odwzorowują każde ze wspomnianych zjawisk.

R. Wilhelm tak charakteryzuje kolejne trygramy, identyfikując je z siłami, żywiołami i cechami:

Zhen [czyt. Czen] - piorun, drzewo, pobudzenie, ruch - to życie, które wybija z głębi ziemi, początek wszelkiego ruchu.

Sun - wiatr, drzewo, łagodność, przenikanie - charakteryzuje przemianę siii rzeczywistości w formę idei, i tak jak wiatr napełnia przestrzeń, tak i on przenika wszędzie i umożliwia urzeczywistnienie.

Li — słońce, ogień, błyskawica, lgnięcie, jasność, przezroczystość, uwarunkowanie - pełni ważną rolę w religii światła, zamieszkuje w oczach, tworzy ochronny krąg i przynosi odrodzenie.

Kun - ziemia, przyjmowanie, poświęcenie - jest pierwiastkiem *Yin* (matka)

ucieleśnionym w energiach Ziemi, która przyjmuje jako pole uprawne nasienie nieba i nadaje mu formę.

Dui [czyt. Tuei] - jezioro, mgła, radość, pogoda ducha - jest finalnym stanem *Yin* i dlatego przyporządkowany jest jesieni.

Qian [czyt. C'ien] - niebo, twórczość, siła - jest ucieleśnieniem zasady *Yang* (ojciec), która zapładnia *Kun* (matkę).

Kań - woda, chmury, otchłań, niebezpieczeństwo - jest przeciwieństwem *Li*, reprezentuje sferę Erosa, tak jak *Li* sferę *Logosu*. *Li* jest słońcem, *Kań* - księżycem. Dzięki połączeniu *Kań* i *Li* powstaje nowy człowiek.

Gen [czyt. Ken] - góra, trwanie w spokoju, zatrzymanie - jest symbolem medytacji, która dzięki wyciszeniu zjawisk zewnętrznych daje życie światu wewnętrznemu. Jest więc *Gen* miejscem, w którym spotykają się życie i śmierć.

Jeden z twórców *I Ching*, król Wen, tak podsumował cykl przemian trygramów: "Bóg objawia się w znaku *Zhen*. Dopełnia wszystkie rzeczy w znaku *Sun*. Sprawia, że wszystkie stworzenia postrzegają się wzajemnie w znaku *Li*. Powoduje, że służą sobie wzajemnie w znaku *Kun*. Obdarza je radością w znaku *Dui*. Sprawia, że walczą w znaku *Qian* i pracują w znaku *Kań*. Doprowadza wszystko do doskonałości w znaku *Gen*".

Cykl przemian heksagramów uporządkowany jest analogicznie. Jednak ze względu na znacznie większą liczbę kombinacji jest on o wiele bardziej skomplikowany. Przy jego pomocy można wyrazić wszystko, a przynajmniej uporządkować wszelkie sytuacje, z jakimi człowiek styka się w swoim życiu.

W "Wielkim Komentarzu" do *I Ching* napisano, że "*Tai Chi* tworzy dwie formy elementarne, te dwie formy tworzą cztery, a z nich powstaje osiem trygramów". Podobnie z Boskiego Wymiaru wyłaniają się coraz bardziej zróżnicowane poziomy rzeczywistości, powstające jak gdyby poprzez kolejne podziały Tego Co Jest. W ten sposób powstaje podział Jednego na dwie formy elementarne, czyli *Yin* i *Yang*, przedstawiane w postaci linii ciągłej i przerywanej, które z kolei ulegają zróżnicowaniu przez dodanie jednej dodatkowej linii. Przez dodanie kolejnych linii zostają utworzone trygramy, zaś przez ich podwojenie — heksagramy.

W ten sposób *I Ching* ujmuje rzeczywistość dynamicznie, jako uporządkowany ciąg przemian o różnym stopniu złożoności. Nie jako zestaw oddzielnych bytów, lecz jako całościowy proces cyklicznych zmian.

Sekwencja ruchów *Tai Chi* oparta jest na podstawowej zasadzie cyklicznej dwubiegunowości, lecz zawiera również cykle o większym stopniu skomplikowania. Każdy z ruchów składa się z dwóch faz - *Yin* i *Yang*. Faza *Yin* ma charakter pasywny, czyli wiąże się z przeniesieniem ciężaru na nogę wysuniętą do tyłu i z wdechem. Faza *Yang* ma charakter aktywny, a więc wiąże się z przeniesieniem ciężaru ciała do przodu i z wydechem.

Bardziej złożony cykl tworzą ćwiczenia oparte na układzie trygramów. Wszystkie cykle niezależnie od swej złożoności oparte są o zasadę kolistego przebiegu zjawisk. Prawzorem tej zasady są ruchy ciał niebieskich. Niektóre cykle odzwierciedlają pierwotny porządek rzeczy, inne zaś rzeczywistość, w której żyjemy, a więc rytm zjawisk ziemskich, np. zmiany pór roku. Poszczególne ruchy ciała przyjmują także kolisty charakter, np. ręka przesuwa się zawsze po okręgu, tak aby każdy kolejny ruch wynikał z poprzedniego.

Ruch ciał niebieskich, w przeciwieństwie do wielu zjawisk na ziemi, nie ma końca. Jest wieczny, gdyż jest w pełni podporządkowany zasadzie kolistego przebiegu zjawisk, podczas gdy zjawiska przebiegające linearnie zawsze mają swój koniec. Zjawiska ziemskie symbolizuje układ 64 heksagramów rozmieszczonych w formie kwadratowego diagramu.

Koncepcję rzeczywistości jako strumienia przemian opisanej w *Ching* rozwinęły dwa zasadnicze nurty myśli chińskiej: konfucjonizm i taoizm, a szczególnie ten ostatni. Taoizm opierał się na obserwacji i naśladowaniu pierwotnej spontaniczności natury ucieleśnionej w symbolice wody, młodych pędów roślinnych i dziecka. Podstawy tego nurtu dał prawdopodobnie Lao Zi, żyjący w VI wieku p.n.e.

Czym jest *Tao*, podstawowe pojęcie taoizmu? W językach europejskich zwykło się go tłumaczyć jako: rozum, absolut, ład przyrody, Bóg, zasada moralna, byt. Ale tak naprawdę *Tao* nie da się ująć w słowa. Taoiści uważają, że tym do czego najłatwiej można porównać *Tao* jest woda. Jest ona tak samo nieuchwytna. To właśnie ona sama z siebie, nie przyjmując żadnych kształtów, daje się kształtować przez naczynie, będąc miękką pokonuje najtwardsze substancje. A tak pisze o tym sam Lao Zi: "Najwyższa dobroć podobna jest wodzie. Dobroć wody polega na tym, że przynosi ona korzyść dziesiątkom tysięcy rzeczy, mimo, iż z nikim nie walczy. Pozostaje ona w najniższym położeniu, w którym żaden człowiek nie chciałby się znajdować. Dlatego zbliża się ona w swym podobieństwie do *Tao*. (...) Nie ma na świecie nic bardziej słabego i miękkiego od wody, a jednak w pokonywaniu twardego

i mocnego nic nie może jej dorównać. (...) Nie istnieje też nic takiego, co by mogło ją zastąpić. To, co słabe zwycięża to, co mocne. To, co miękkie, pokonuje twarde".

Woda jest więc z jednej strony ziemskim odpowiednikiem *Tao*, ale jednocześnie jest też drogą postępowania wzorowaną na drodze *Tao*. Jest to droga do zjednoczenia się z Prapoczątkiem Wszechrzeczy. Woda, tak jak *Tao*, jest skuteczna w swojej pracy. Jawnym tego dowodem jest umiejętność pokonywania wszystkich innych żywiołów. Jeden z nauczycieli taoistycznych tak to określił: "Gasi ogień lub gdy ma ulec porażce, uchodzi w postaci pary i ponownie się przekształca. Spłukuje miękką ziemię lub napotkawszy skały szuka okrężnej drogi. Trawi żelazo, aż ono rozkruszy się na proch. Nasyca atmosferę tak, że wiatr zamiera. Ustępuje z drogi przeszkodom ze zwodniczą pokorą, nie ma bowiem takiej siły, która mogłaby jej przeszkodzić w podążaniu odwieczną drogą do morza. Woda pokonuje przez ustępowanie. Nigdy nie atakuje, lecz zawsze wygrywa ostatnią bitwę".

Ponieważ *Tai Chi* bywa czasem utożsamiane z *Tao* więc określa się ją niekiedy mianem "wodna gimnastyka". Poszczególne ruchy porównywane są do meandrów rzeki, która wije się leniwie w drodze do morza. Ruchy wykonywane w trakcie ćwiczeń są takie, jakby wykonujący je pływał. Towarzyszy temu poczucie pewnej utraty wagi ciała i doświadczanie oporu otaczającej przestrzeni. Ręce poruszają się luźno, jakby unoszone w wodzie. Pojawia się wrażenie płynięcia, tak jakby zostały przekroczone granice ciała.

Subtelniejszą postacią wody jest para, która uważana jest w Chinach za symbol energii życiowej *chi*. Ci, którzy tę energię właściwie rozumieją i wykorzystują, mogą się otrzeć o nieśmiertelność. Mówi się o nich, w przenośni, że odżywiają się mgłą i rosą.

Początkowo taoizm nie tworzył żadnych systemów praktyki. Zjednoczenie się z *Tao* miało być wynikiem nie określonych ćwiczeń psychofizycznych, lecz przede wszystkim właściwego stosunku do życia (Lao Zi):

W ciszy i spokoju Wytyczonych ścieżek

Dotykam nieskończonej pustki

Gdzie wspólne jest krążenie rzeczy,

Widzę, jak się cofają,

Dojrzewają i kwitną,

I znów się cofają

Do swoich korzeni.

Taka jest cisza:

Powrót soków w głąb korzeni,

Co jest wiernością,

Można rzec, stałością woli Boga

I wiedzą tej stałości,

Którą zwą oświeceniem.

Jest to światło

Wobec ślepoty i nędzy zła.

Jeśli posiadasz to, co trwa wiecznie,

Wtedy jesteś sprawiedliwy;

A sprawiedliwość to królewska godność,

A królewskość jest święta,

A świętość jest drogą ostateczną.

I choćbyś umarł,

Zawsze będziesz

Z czasem jednak pojawiły się proste praktyki, które w ostatecznym kształcie przybrały postać usystematyzowanych ćwiczeń, będących połączeniem oddechów, ruchów gimnastycznych i medytacji. Chodzi w nich o harmonizowanie krążenia energii *chi* za pomocą wszystkich tych elementów. Metaforycznym odpowiednikiem tego procesu określa się oddech. I właśnie to miał na myśli jeden z mistrzów mówiąc, że "oddech prawdziwego mędrca wychodzi aż z pięt, a oddech zwykłego śmiertelnika wydostaje się z gardła".

Człowieka uznaje się często za mikrokosmos, który w skali mikro odpowiada otaczającemu nas kosmosowi. W *Tai Chi* kolisty, harmonijny ruch ciał niebieskich odwzorowuje się w harmonijnym krążeniu wewnętrznej energii. Krążenie takie jest punktem wyjścia procesu wewnętrznej przemiany. Przyjmując symbolikę alchemiczną można by rzec, że energia ulega swoistej destylacji, przybierając w trakcie tego procesu coraz bardziej subtelny kształt. Wyróżnia się tutaj trzy zasadnicze stadia. W pierwszym przemianie ulega najniższa postać energii, związana z życiem seksualnym.

W drugim następuje podgrzanie energii *chi* po to, by w trzecim przemieniła się ona w najbardziej subtelną postać energii duchowej (*shen*).

Podstawą tego procesu jest oddech oraz koncentracja świadomości, co przypomina nieco praktykę *Jogi*, a zwłaszcza jej tan-tryczne odmiany.

W przypadku *Tai Chi* uruchomienie wewnętrznego krążenia energii uzyskuje się przez wykonywanie określonych ruchów rąk i nóg. W ten sposób następuje aktywizowanie krążenia energii w poszczególnych kanałach. Bezpośrednio z ruchami współdziałają też właściwa koncentracja wzroku i wewnętrzne skupienie się na ruchu.

Centrum każdego ruchu jest zawsze miejsce położone około 3 cm poniżej pępka, nieco w głąb ciała. Chińczycy nazywają go *Tan-tien* (patrz rozdział: Medytacja z Centrum-Hara). Jest to zarazem środek ciężkości, a więc koncentracja na nim zapewnia poczucie równowagi. Praktykujący stara się wyprowadzić każdy ruch właśnie z tego miejsca.

Koncentracja na tym ośrodku jest jedną z form taoistycznej praktyki medytacyjnej. Inne polegają na obserwacji lub liczeniu oddechów, a także na obserwowaniu przepływu strumienia świadomości bez prób ingerowania w jego przebieg. Wspólnym elementem wszystkich tych praktyk jest skupienie świadomości na określonym typie doznań. Przedłużenie tego skupienia prowadzi do uspokojenia umysłu. Często porównuje się ten stan do zwierciadła wody. Umysł będący pod wpływem medytacji staje się gładki jak woda w jeziorze i może dokładnie odbijać w sobie to, co jest dookoła. Tak uspokojony umysł staje się narzędziem do "tropienia śladów *Tao*".

W *Tai Chi* przedmiotem skupienia jest sekwencja ruchów, oddech lub *Tan-tien*. Wszystkie te elementy składają się na pewną całość, która jest istotą praktyki. Pozostałe treści świadomości, niezwiązane z praktyką, ulegają w trakcie ćwiczeń wyciszeniu niejako przy okazji, ponieważ świadomość nie zatrzymuje się na nich. "Kiedy ciało zawiera ducha z jego swoistymi właściwościami, to się nazywa wrodzoną naturą. Doskonaląc naturę powracamy do cnoty. Kiedy cnota osiąga swą doskonałość, jednoczymy się z Pra-początkiem. To zjednoczenie to pustka, obojętność. I ta obojętność jest wielka. Jak śpiew ptaka zawarty w zamkniętym dziobie, taka jest spójnia nieba i ziemi. Ta spójnia jest nierozzerwalna. Wydaje się niejasna i głupia. To się nazywa tajemną cnotą, jednakże polega ona na wielkiej zgodności z przyrodą." (Czuang Zi).

Jak wspomniano powyżej, zasadniczą częścią ćwiczeń jest wykonywanie

ruchów. Nie znaczy to jednak wcale, że najważniejszą częścią tej praktyki jest mechaniczne kopiowanie określonych ruchów. Ważniejsze od tego jest nastawienie psychiczne, z którego w naturalny sposób wynika rozluźniony i kolisty typ ruchu. Korzystniejsze jest też medytacyjne zgłębienie istoty praktyki niż dokładne odtworzenie całej zewnętrznej struktury. Al Chung-liang, nauczyciel *Tai Chi*, zachęca wręcz do twórczości: "Każda forma jest tylko jednym z możliwych przejawów istoty *Tai Chi*. Nie upierajcie się więc przy czymś, co jest jedynie częścią całości. Jeśli będziecie sztywno trzymać się określonej formy nigdy nie napelnicie się prawdziwą treścią. Ślepe kopiowanie nie ma najmniejszego sensu. To przecież nie ma nic wspólnego z prawdziwą twórczością".

Struktura sekwencji ruchowej *Tai Chi* jest jedynie pomocą dla uzyskania właściwego stanu umysłu. W różnych medytacjach dostarcza się adeptowi "przedmiotów" służących osiągnięciu stanu skupienia, jak *mantry*, tematy, obserwacja oddechów. W *Tai Chi* tym narzędziem pomagającym w medytacji jest forma ruchowa. Nie należy zatem mylić środka prowadzącego do realizacji celu z samym celem praktyki.

Najdoskonalsze *Tai Chi* w swej najczystszej formie jest niemal niewidzialne, ulotne w swej naturze, umyka próbom opisu. Nie wiadomo po prostu, gdzie się jest. Tylko zagłębiając się w sam środek doświadczenia, można pojąć to wszystko samym sobą, uczynić ruchy wszechświata częścią samego siebie, gdyż dokładne spojrzenie na ten ruch może rozwinąć coś w sobie.

*W tym stałym punkcie obracającego się świata,
Ani cielesność, ani bezcielesność,
Ani stamtąd, ani tam.
W tym stałym punkcie istnieje taniec.
Ale ani bezruch, ani ruch,
I nie nazywaj tego trwałością,
Gdzie przeszłość i przyszłość razem się łączą,
Ani wznoszenie, ani opadanie,
Za wyjątkiem tego punktu, tego stałego punktu,
Taniec nie istnieje,
I istnieje tylko ten taniec.*

T. S. Eliot

ĆWICZENIE

Przyjąłem za wskazówkę zachętę Al Chung-lianga do twórczego podejścia do *Tai Chi* i zamiast standardowych figur i ruchów proponuję medytację o charakterze jednostkowym, bez balastu czyichś doświadczeń. Tradycjoniści na pewno się obruszą, ale niech każdy ma szansę wnieść coś od siebie, a przecież to jest sensem każdej medytacji.

Zapoznaj się najpierw z ogólnymi wskazówkami dotyczącymi praktyki *Tai Chi*. Pomocne będą uwagi osób praktykujących. Tutaj podaję tylko kilka ogólnych detali:

- oddech jest naturalny i dostosowany do ruchu (nie należy go kontrolować),
- ruch ma charakter kolisty i ciągły (jeden gest przechodzi w drugi),
- ćwiczeniu towarzyszy wyobrażenie poruszania się w czymś gęś-ciejszym od powietrza, a ciało pozornie traci na wadze i gęstości (jak w wodzie),
- ruchowi towarzyszy świadomość przepływu energii,
- ręce poruszają się luźno, a nogi są lekko ugięte w kolanach,
- ćwiczeniu towarzyszy świadomość przynależności dolnej części ciała do ziemi a górnej do nieba,
- środek ciężkości jest w dole brzucha,
- tempo ćwiczenia jest zwolnione i stałe od początku do końca.

1. Wybierz sobie wolną przestrzeń o powierzchni kilku metrów kwadratowych, w pokoju lub na świeżym powietrzu, np. na leśnej polanie lub w innym odosobnionym miejscu.

2. Stań luźno na lekko ugiętych nogach, oddychaj przez chwilę uspokajając oddech i skoncentruj się w dole brzucha.

3. Zaczynaj wykonywać serię kolejnych ruchów ciała, uwzględniając zarówno ruchy rąk, nóg jak i przemieszczanie ciała. Pamiętaj o ogólnych zasadach ruchu, ale choreografia twoich ruchów powinna być spontaniczna. Przez cały czas koncentruj się na doznaniach ruchu tak, jakbyś stanowił z nim jedność. Gdy pojawią się jakieś myśli, emocje i inne czynniki rozprasające uwagę, nie zatrzymuj świadomości na tym czynniku lecz skieruj ją na doznaniu ruchu.

4. Jeśli po pewnym czasie uznasz, że chcesz zakończyć swój "taniec", zrób

to.

5. Pozostań przez chwilę w bezruchu, przymknij lekko oczy. Staraj się zachować w sobie ciszę i spokój umysłu powstałe w trakcie medytacji.

6. Wróć do codziennych zajęć

MEDYTACJA ZE ŚPIEWEM I TAŃCEM

*Kiedy wszechświat napelnia się ekstazą,
zostaje zaspokojone moje pragnienie.
Dlatego modłę się, aby to intonowanie
było nadal tak wspaniale kontynuowane.*

Bhaktivinoda Thakura

Śpiew i taniec zajmują ważną rolę w życiu wielu ludów. Dotyczy to zarówno ich życia religijnego, jak i codziennego. Nie chodzi jednak o taniec rozrywkowy lecz o formę ekspresji ruchowej, nie podpartą żadną choreografią, a jedynie impulsem chwili.

Podobnie ma się sprawa ze śpiewem. Jeśli nawet są w nim konkretne słowa (np. *mantry*), to już muzyka, rytm i sposób wymawiania są różne w każdym przypadku. Taniec i śpiew tworzą niepowtarzalny układ.

Jest to wyraz pewnego skupienia się na danym temacie, jakim jest ruch lub śpiew, po to, aby oderwać się od rzeczywistości. Długie, niekiedy wielogodzinne tańce, prowadzą do pewnego rodzaju ekstazy, którą trudno ująć w ramy powtarzalności. Dzięki swej indywidualności, stanowią formę medytacji, w której uczestnik, pochłonięty przez nią, całkowicie zapomina o świecie zewnętrznym, koncentrując się jedynie na tym co robi, albo na celu, któremu to służy.

Ten rodzaj medytacji praktykowany jest np. przez *bhaktów Kriszny*. Sri Srimad A. C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada tak to opisuje: “Transcendentalna wibracja wywołana przez intonowanie *maha mantry* (*Hare Kriszna...*, przyp. aut.) jest wzniosłą metodą budzenia naszej transcendentalnej świadomości. Jako żywe, duchowe istoty oryginalnie wszyscy jesteśmy świadomi *Kriszny*, ale z powodu naszego obcowania z materią od czasów niepamiętnych, nasza świadomość jest zanieczyszczona materialną atmosferą. Ta materialna atmosfera, w której teraz żyjemy, jest nazywana *mayą*, czyli złudzeniem. Świadomość *Kriszny* nie jest sztucznie narzucona umysłowi. Ta świadomość jest pierwotną, naturalną energią żywej istoty i zostaje rozbudzona, kiedy słuchamy tej transcendentalnej wibracji. Dzięki praktycznemu doświadczeniu możemy przekonać się, że przez intonowanie tej *maha mantry* można natychmiast doznać transcendentalnej ekstazy, pochodzącej z platformy duchowej. To intonowanie jest automatyczne, pochodzi z platformy duchowej i wskutek tego każdy może tańczyć w ekstazie i powtarzać te *maha mantry*

bez żadnych wcześniejszych kwalifikacji".

Podobne znaczenie ma również muzyka i śpiew w tradycji Żarliwców Bożych (*Abl-e Haqq* / Iran). Utrzymuje się w niej znaczna ilość tzw. *zekerów*, tzn. świętych słów śpiewanych według ściśle określonych melodii i granych na dwustrunowej lutni *tanbur* oraz bębenku *daf*. Każda melodia wyraża pewien stan ducha, pewną rzeczywistość metafizyczną, w którą grający może wprowadzić słuchaczy.

Derwisze *Sufi* (*Maulawiyah*, jak ich nazywają w Indiach), z których wywodzą się Żarliwcy Boży, przenoszą się w trans przy pomocy tańca. Po wykonaniu kilkudziesięciu obrotów znajdują się niemal w transie hipnotycznym, podczas którego doznają wrażenia mistycznego lotu. Mistrz *Sufi* Hazrat Inhalat uważa, że "muzyka jest harmonią wszechświata, (...) tą harmonią jest życie przejawione w człowieku, który jest miniaturą wszechświata".

Kolejnym miejscem wykorzystywania ruchu i dźwięku jest misterium *Anastenaria*. Jest to rodzaj tańca sakralnego, w czasie którego jego uczestnicy wykonują boso taniec na czerwonym żarze z dogasającego ogniska, nie parząc się przy tym. Jest to ekstatyczna modlitwa w tańcu, obyczaj będący reliktem głębokiej starożytności. Tańcowi temu towarzyszy muzyka transowa, dająca m.in. moc chodzenia po żarze. Obyczaj ten prawdopodobnie przetrwał jedynie w miejscowościach Langadas i Agia Eleni w Grecji.

Pierwsze bodaj wzmianki o śpiewach religijnych pochodzą sprzed ok. 3500 lat, z terenów Indii. Najstarsza księga *Wed, Rygweda*, to księga hymnów, które są znane jako *bhajany* (czyt.: badżany), czyli pieśni religijno-duchowe. Towarzyszyły one, podobnie jak *tnan-try*, różnorodnym obrzędom religijnym. Poza starymi, *wedyjski-mi bhajanami*, śpiewanymi do dziś, powstało wiele współczesnych. Zastanawiające jest, że zarówno jedne jak i drugie śpiewane są niezmiennie na całym świecie w języku oryginalnym, bez zbędnego ich tłumaczenia.

Ważną rolę dźwięk odgrywa też w buddyzmie tybetańskim. Wiele tamtejszych praktyk opiera się np. na śpiewaniu mantr, a na porządku dziennym są w użyciu różnorakie dzwony, dzwonki oraz trąby o różnorodnych kształtach i wydawanych dźwiękach.

Podobne przykłady można by mnożyć również z innych kontynentów, choćby z czarnej Afryki, wysp Polinezji. Nie sposób zapomnieć także o Indianach amerykańskich czy sziwaitach z Indii.

We wszystkich wspomnianych miejscach towarzyszą muzyce i tańcowi

specyficzne niekiedy instrumenty, podkreślające lub tworzące określoną wibrację, niekiedy ułatwiające wchodzenie w trans. Mają one najczęściej bardzo prostą formę i budowę, np. grzechotki, bębny, a innym razem są nieco bardziej zaawansowane, np. dzwony, gongi czy trąby. Zawsze jednak służą temu samemu celowi.

W Europie muzyka modlitewna ma również długą tradycję. Utwory organowe wytwarzają w kościołach rodzaj niepowtarzalnej wibracji, a śpiewanie pieśni religijnych ułatwia koncentrację w modlitwie, o ile śpiewający utożsamia się z treścią pieśni. Nawet jednak jeśli robi to powierzchownie, to i tak ma możliwość znalezienia się wewnątrz istniejącej wibracji, a ta z kolei dystansuje go wobec codzienności i sprzyja refleksji.

Nie sposób też zapomnieć o muzyce i tańcu praktykowanych przez Żydów.

Współcześnie, wielu muzyków próbuje reaktywować pieśni i tańce religijne zaginionych i wymarłych cywilizacji oraz ludów określanych przez nas jako prymitywne (np. plemiona murzyńskie, indiańskie). Robią to nie jako archeolodzy muzyki, ale po to, aby przywrócić je do życia tym wszystkim, którzy potrafią wykorzystać ich moc. Jednym z takich muzyków jest Jim Berenholtz, który powiedział: "Pozwól pieśniom przepływać przez siebie, niech przejawia się ich czar. Śpiewaj je lub słuchaj ich w ciszy. To mój dar dla Ciebie".

ĆWICZENIE 1

Jest to ćwiczenie z wykorzystaniem dźwięku.

1. Usiądź w ustronnym miejscu, aby pozwolić sobie na całkowity luz.
2. Wydawaj z siebie różnorakie odgłosy, na jakie masz w danym momencie ochotę. Mogą to być monosylaby, fragmenty pieśni, odgłosy rytmu lub przyrody. Moduluj je, zmieniaj tony i tempo. Rób z dźwiękiem co dusza zapragnie. Wszelkie chwytły są dozwolone.
3. Gdy poczujesz, że coś osiągnąłeś (np. rozluźnienie, spokój, refleksję) z tego ćwiczenia, zakończ część dźwiękową. Czas dobierz intuicyjnie.
4. Pozostań w ciszy przez kilka minut i zakończ ćwiczenie.

ĆWICZENIE 2

Jest to ćwiczenie z ruchem.

1. Poszukaj ustronnego miejsca, najlepiej nieograniczonego przedmiotami w zasięgu rąk, które mogłyby przeszkadzać w ćwiczeniu.

2. Wykonuj ruchy ciałem (lub jego fragmentami) tak, jak masz na to ochotę. Możesz to robić z muzyką albo bez niej. Nic cię nie ogranicza. Kolejne ruchy nie muszą być powiązane ze sobą. To nie jest taniec na pokaz.
3. Gdy uznasz za stosowne, zakończ część ruchową ćwiczenia.
4. Usiądź lub połóż się i pozostań przez kilka minut w ciszy i bezruchu, po czym zakończ medytację.

MEDYTACJA Z TEMATEM

Małpa skacze z gałęzi na gałąź.

*Jeśli chcesz ją utrzymać na
miejscu, daj jej banana.*

indyjskie

Nasz umysł jest niespokojny tak jak małpa. Skacze z myśli na myśl, jest ciągle rozproszony i trudny do usidlenia. Utrudnia to wówczas analizę, odczucia, ogranicza intuicję. Sprawia, że nie potrafimy się skoncentrować na najprostszej rzeczy. Sprawy duchowe, a także wszystkie sprawy codzienne, wymagają jednak spokoju. Spokój ten jest wtedy twórczy, bo nieograniczony skaczącymi myślami.

Chcąc zwiększyć wydajność swojego umysłu, chcąc w sposób intensywniejszy podążać drogą rozwoju duchowego, musimy panować nad swoim umysłem. I tak jak małpie dawaliśmy banana, tak naszemu umysłowi musimy dać jakieś zajęcie, które spowoduje powstrzymanie jego ciągłego skakania od myśli do myśli. Tym zajęciem jest temat.

Temat to nic innego jak rodzaj zadania, które należy wykonać (poniższe ćwiczenia pokażą przykłady różnorodności tematów). Sam fakt wykonywania ćwiczenia spowoduje koncentrację na jednej *rzeczy* i wstrzyma rozbiegane myśli. Umożliwi to pogłębienie spokoju umysłu, a co za tym idzie, da możliwość dalszego wejścia w siebie. Sprawia, że "odkryjemy" w sobie intuicję, która tak bardzo jest przydatna w życiu codziennym, a normalnie jest tłumiona przez natłok myśli.

Tematy w ćwiczeniach są podane w sposób ogólny. Istotą jednak jest wykonanie ich z maksymalną ilością szczegółów. Koncentracja na szczegółach ułatwi wyłączenie umysłu.

ĆWICZENIE I

Jest to ćwiczenie analityczne.

1. Przyjmij pozycję medytacyjną, zamknij oczy.
2. Zrelaksuj całe ciało.
3. Zwizualizuj sobie wysoki na 1 m cokół, stojący 2-3 m przed tobą. Na tym cokole leży wielki, brunatny kamień.
4. Obejrzyj z daleka ten kamień. *Zwróć* uwagę na wielkość, kształt, kolor, strukturę. Zobacz teraz siebie stojącego koło kamienia. Dotknij go. Wykorzystaj wszystkie swoje zmysły, aby uzyskać na jego temat maksimum szczegółowych informacji. Jaką ma temperaturę, gładkość, zapach, smak?
5. Weź głęboki oddech i na wydechu wejdź do wnętrza kamienia. Nic myśl o tym, że się nie mieścisz. Nie wchodzisz przecież fizycznie, możesz więc zrobić wszystko, czego zapragniesz. Obejrzyj kamień od środka. Powąchaj go, spróbuj odczuć jego ducha. *Zajrzyj* we wszystkie jego zakątki, nawet na poziomie atomów.
6. Wyjdź powoli z kamienia.
7. Teraz znowu stoisz na zewnątrz kamienia, 2 m od cokołu.
8. Zakończ medytację, otwórz oczy.

ĆWICZENIE 2

Jest to kolejny przykład ćwiczenia analitycznego.

1. Przyjmij pozycję medytacyjną, zamknij oczy.
2. Zrelaksuj całe ciało.
3. Zwizualizuj przed sobą doniczkę z tulipanami, która stoi 2 m przed tobą. Obejrzyj wszystkie szczegóły, które możesz zauważyć z tej odległości.
4. A teraz stoisz koło kwiatów. Spróbuj dokonać jak najbardziej szczegółowej analizy kwiatów, wykorzystując wszystkie swoje zmysły. Dotykaj roślinę, wachaj ją, smakuj. Koncentruj się na szczegółach, których być może nigdy nie zauważałeś.
5. Gdy przeanalizujesz kwiaty z zewnątrz, wejdź do środka jednego z nich. Rozpocznij badanie od kielicha, potem *zobacz* co jest w łodydze, a na końcu zbadaj cebulkę. Nie analizuj jedynie cech fizycznych. Sprawdź też siłę życiową rośliny, która w niej istnieje. Spróbuj odczuć jej uczucia.
6. Wyjdź powoli z tulipana.
7. Znowu stoisz przed kwiatami.

8. Zakończ medytację, otwórz oczy.

ĆWICZENIE 3

Jest to następne ćwiczenie analityczne.

1. Przyjmij pozycję medytacyjną, zamknij oczy.
2. Zrelaksuj całe ciało.
3. Przed sobą widzisz zwierzę. Może to być małe zwierzę domowe, jak i każde inne stworzenie. Obejrzyj jego ciało ze wszystkich stron, od góry do dołu.
4. Stań teraz przy nim. Zobacz jaką ma skórę, może ma sierść. Sprawdź kolor, czy jest gładka, miła w dotyku. Pogłaskaj go, ale rób to z miłością, bo ono czuje twój dotyk. Odczuj jak zwierzę reaguje na ciebie, na twoje głaskanie. Jakie ono ma oczy, czy smutne, czy żywe? Spróbuj odebrać jego uczucia, myśli.
5. Wejźdź w jego wnętrze i wyczuwaj wszystko co tylko możliwe. Wejźdź do płuc. Czy czujesz jak ono oddycha, jak rytmicznie porusza się klatka piersiowa. Sprawdź czy płuco pracuje poprawnie. A jeśli nie, sprawdź czym różni się chora tkanka od zdrowej. *Przejdź* tak całe ciało zwracając uwagę na szczegóły, które normalnie są ci nieznane i niedostępne.
6. Wyjźdź powoli ze zwierzęcia.
7. Stoisz ponownie przed zwierzęciem.
8. *Zakończ* medytację, otwórz oczy.

ĆWICZENIE 4

Jest to również ćwiczenie analityczne.

1. Przyjmij pozycję medytacyjną, zamknij oczy.
2. Zrelaksuj całe ciało.
3. Wyobraź sobie świecę. Obejrzyj ją z zewnątrz, a następnie wejźdź w płomień. Co odczuwasz? Koncentruj się tylko na twoich odczuciach. A może zobaczysz coś ciekawego?
4. Wyjźdź z płomienia.
5. Zakończ medytację, otwórz oczy.

ĆWICZENIE 5

Jest to ćwiczenie afirmacyjne, np. typu prosperity.

1. Przyjmij pozycję medytacyjną, zamknij oczy.

2. Zrelaksuj *całe* ciało.
3. Zwizualizuj sobie biały ekran, który stoi w pewnej odległości od ciebie.
4. Zobacz siebie na tym ekranie. Jesteś w sytuacji, która cię nurtuje; może chodzi o twoje zdrowie. Oglądaj to co robisz na ekranie, ale niech wszystko, co się tam dzieje ma związek z twoją sprawą. Wyobraź sobie więc, że jesteś zdrowy, że nie masz problemów z daną chorobą; lekarz i koledzy gratulują ci, cieszą się z twojego wyzdrowienia.

A może chodzi o samochód? Wyobraź sobie ten jedyny, o którym marzysz. Zobacz siebie w jego wnętrzu, zobacz jak uruchamiasz go. Spójrz na markę. I niby od niechcienia popatrz na jego dokumenty wystawione na twoje nazwisko. Tak, on jest twój.

5. Wyczyść ekran, odsuń go na bok.
6. Zakończ medytację, otwórz oczy.

ĆWICZENIE 6

Jest to ćwiczenie z pobytem w *Refugium*.

1. Przyjmij pozycje medytacyjną, zamknij oczy.
2. Zrelaksuj całe ciało.
3. Jeśli masz ulubione miejsce w przyrodzie, idź tam. Może to jest łąka, brzeg morza, wewnątrz góry czy powierzchnia księżyca. Nie musi to być realistyczne; ważne jest abyś był spokojny i szczęśliwy, że się tam znajdujesz. Ale bądź sam. Jest to twoje *Refugium*, bezpieczne miejsce, gdzie zawsze możesz się schronić przed ludźmi, problemami, myślami. Jeśli kiedykolwiek pojawi się poczucie zagrożenia czy niepokój, pójdź do tego miejsca, a na pewno odzyskasz równowagę.

4. Obejrzyj swoje *Refugium*, zwracając uwagę na szczegóły, np. na liście drzewa, biedronkę na trawie, kształt ziaren piasku. Poruszaj się powoli, bez nagłych ruchów. Wykorzystaj maksymalnie czas, który tam spędzisz. Pamiętaj, że jest to świat bez kłopotów, zawiści, problemów. Jesteś tylko ty i twoje *Refugium*.

5. Oddychaj świeżym, czystym powietrzem. Rozkoszuj się jego rzeźkością. *Tańcz*, ciesz się, albo po prostu połóż się i odpoczywaj.
6. Zakończ medytację, otwórz oczy.

ĆWICZENIE 7

Jest to ćwiczenie na rozwijanie fantazji.

1. Wyjrzyj przez okno i wybierz sobie jakiś samochód.
2. Wymyśl jego historię - gdzie jeździł, ile ma kilometrów na liczniku, jaki jest stan jego silnika, hamulców. Nie zapominaj o drobiazgach.
3. Posłuchaj, co ten samochód ma sam ci do powiedzenia. On po prostu *zaczyna* opowiadać, że w swoim życiu jeździł do...; ostatnio spotkał zakompleksioną Syrenkę, która opowiedziała mu, że...
4. Spróbuj kontynuować ćwiczenie w dowolny sposób. Wszystko w tym co robisz, jest dobre i poprawne.

ĆWICZENIE 8

Jest to kolejne ćwiczenie fantazji.

1. Wybierz sobie jakieś drzewo w zasięgu wzroku.
2. Jak ono wyglądało, gdy było jeszcze ziarenkiem w drzewie -matce? A potem - czy samo upadło, czy ktoś je wkopał w ziemię?
3. Obejrzyj przyspieszony film przyrodniczy: od pierwszego kielka aż po duże, dorosłe drzewo. Pojawiają się nowe pędy, drzewo rośnie, liście opadają i wyrastają następne. Jak wygląda ono latem, a jak zimą?
4. Prześledź cały proces oddychania i czerpanie składników. Nic nie stoi na przeszkodzie, aby drzewo na ten czas stało się całkowicie przezroczyste.
5. Posłuchaj, może ono coś chce ci powiedzieć, może coś z przeszłości, a może chce pożalić się, że ktoś je krzywdzi.
6. Pociągnij dalej ten film.

ĆWICZENIE 9

Jest to ćwiczenie kontemplacyjne.

1. Wyobraź sobie, że jesteś obrazem, kierującym malarzem. Co powstanie na płótnie? Dyryguj wyborem pędzli, każ przygotować farby. W jakich kolorach chcesz być?
2. Kieruj ręką malarza. Jakież fragmenty już powstały. Co będzie dalej? Jakie proporcje?
3. Obraz wypełnia się coraz bardziej - co eksponujesz, co ukryjesz?
4. Obejrzyj gotowe dzieło. Jak chcesz ramy, jaką wyznaczysz cenę? Co zrobisz jeśli cię nikt nie kupi — może obniżysz cenę? Co zrobisz, jeśli twój nabywca zechce zmienić ci ramę albo włożyć do komórki?

5. Kontynuuj, *stawiając dalsze pytania*. Wszystkie są dopuszczalne i dobre. Wszystkie odpowiedzi również.

ĆWICZENIE 10

Jest to kolejne ćwiczenie kontemplacyjne.

1. Wyobraź sobie, że jesteś jeziorem. Zobacz swe wymiary, głębokość, linię brzegową.
2. Jaki jest do ciebie dostęp, jakie są plaże? A może zabroniono ń kąpieli - jakie wystawiono tabliczki?
3. Jakie w tobie płyną prądy, jakie żyją ryby? Czy wszystkie lubisz? Komu pozwalasz w sobie pływać, kogo wciągasz w wiry?
4. Jakie są w dnie zakopane skarby? Spróbuj je eksploatować. Jakie firmy dopuściłbyś do tego, na jakich warunkach?
5. Prowadź rozważania dalej. Wszystkie one są dobre.

ĆWICZENIE 11

Jest to ćwiczenie, w którym ważną rolę odgrywa wzrok.

1. Usiądź wygodnie.
2. Postaw przed sobą zdjęcie Jezusa lub innego człowieka wyzwolonego. Może to być również wyobrażenie świętej sylaby *OM*.
3. Wpatruj się weń nieruchomo. Pozwól myślom przepływać, ale nie koncentruj się na nich. Koncentruj się tylko na zdjęciu.
4. Jeśli oczy zmęczą się, zamknij na chwilę powieki i wróć do ćwiczenia.
5. Ćwicz zależnie od własnych możliwości, zaczynając od 1—2 minut, stopniowo wydłużając czas do 15-20 minut.

ĆWICZENIE 12

Jest to połączenie ćwiczenia analitycznego z zastosowaniem wzroku.

1. Usiądź wygodnie.
2. Skieruj wzrok na jakiś element (czubek drzewa, księżyc, płomień świecy lub ogniska). Obserwuj go nie odrywając wzroku.
3. Połącz koncentrację z otwartymi oczami na wybranym obiekcie z jego obserwacją. Zwróć uwagę na szczegóły, przyglądaj się drobiazgom.
4. Jeśli oczy zmęczą się, zamknij na chwile powieki i wróć do ćwiczenia.

5. Ćwicz zależnie od własnych możliwości, zaczynając od 1-2 minut, stopniowo wydłużając czas do 15-20 minut.

MEDYTACJA Z KOANEM

*Aby urzeczywistnić oświecenie
musisz odciąć wszystkie
rozdzielające myśli.*

HuiKai

Koan (jap. *ko'an*, chin. *gong'an*, koreań. *kong'ari*), jest to sformułowanie wskazujące na ostateczną prawdę, a wyrażone w sposób, który wprawia ucznia w zakłopotanie. Nie może on być rozwiązany na drodze logicznego rozumowania, lecz jedynie dzięki przebudzeniu głębszego poziomu umysłu, poza intelektem, poprzez medytację.

Jest to technika stosowana powszechnie w buddyzmie *Zen* i to zarówno w jego początkach, jak i w czasach współczesnych. Co prawda pierwotnie miały one jedynie pomagać mnichom w ich codziennej praktyce lecz docelowo stały się bardzo pomocnym narzędziem duchowego treningu.

Koan składa się z pytania i odpowiedzi, np. pytanie: "Czy pies ma naturę Buddy?" i odpowiedź: "Mu!". Może to być również paradoksalne wyrażenie lub gest Mistrza.

Celem *koanu* jest wywołanie w człowieku wątpliwości co do jego potocznej orientacji w świecie, którą zwykle się zadowala. Jednocześnie zmusza go do przyjęcia postawy badawczej. Musi ją utrzymać tak długo, aż nie dotrze na skraj umysłowej przepaści, gdzie nie pozostaje mu już nic innego jak skoczyć. Niektóre z *koa-nów*, np. "Mu" (Nic, Pustka) potrafią tak wstrząsnąć świadomością człowieka, że ulega ona przerwaniu. Następstwem może być zapamiętanie uszczęśliwiającego doświadczenia Czystej Pustki i Absolutnego Milczenia.

Każdy *koan* jest jedynym w swoim rodzaju wyrazem żywej, niepodzielnej Natury Buddy, która nie może być pojęta za pomocą rozróżniającego intelektu. *Koany*, mimo bezsensowności ich różnych postaci, mają głębokie znaczenie. Całkowite unicestwienie rozumującego intelektu sprawia, że świadomość pozbawiona zostaje wstępnych założeń. Dzięki temu dochodzi do głosu sama Natura, która przekazuje swoje reakcje bezpośrednio świadomości. Następuje to dopiero wtedy, gdy ustaną wysiłki do intelektualnej interpretacji *koanu*. "Jeśli człowiek zabije pragnienie

szukania, na pewno znajdzie to, czego szuka" (Ko Bong).

Podczas gdy *koany* "Jaki jest dźwięk jednej klaszczącej dłoni?", "Jaka jest twoja Twarz sprzed narodzin twoich rodziców?" nękają umysł i podniecają wyobraźnię, to "Mu" leży zarówno poza zasięgiem rozumowania, jak i wyobraźni. Wszystkie jednak *koany* wskazują na "Twarz człowieka sprzed narodzin jego rodziców", na rzeczywistość Jaźń. *Koany* są tak sformułowane, że "sypią piaskiem" w nasze intelektualne "oko", jednocześnie zmuszając nas do otwarcia "oka" umysłu, do ujrzania świata oraz wszystkiego, co w nim się znajduje, bez zniekształceń powodowanych przez wyobrażenia i oceny. Tematem *koanów* są przedmioty namacalne i konkretne, np. pies, drzewo, twarz, palec. Służą to temu, aby z jednej strony pokazać, że każdy przedmiot ma wartość absolutu, z drugiej zaś, by powstrzymać tendencję intelektu do zakotwiczenia się w pojęciach abstrakcyjnych. Wszystkie *koany* mają jednak to samo znaczenie. Mają nam pomóc uświadomić sobie, że świat jest jedną współzależną Całością i każdy z nas, z osobna, też jest tą Całością.

Nakłaniając intelekt do szukania rozwiązań dlań niemożliwych, *koany* ukazują nam wrodzone ograniczenia logicznego myślenia, jako narzędzia nieprzydatnego do urzeczywistnienia ostatecznej Prawdy. W ten sposób uwalniają umysł z sidła języka, prowadząc do porzucenia dogmatów i przesądów, których się kurczowo trzymamy, pozbawiają nas skłonności do różnicowania dobra i zła, pozwalają nam pozbyć się fałszywych wyobrażeń, dzielących rzeczywistość na **ja** i **inni**.

Kiedy zapytano mistrza *Zen* Zhong Fenga, dlaczego *koanami* zwie się naturę buddów, ów powiedział: "Koany nie wyrażają prywatnej opinii jakiegoś jednego człowieka, lecz raczej najwyższą zasadę. Zasada ta *zgadza* się z duchowym źródłem, odpowiada tajemniczemu znaczeniu, niszczy narodziny i śmierć, góruje nad namiętnościami. Nie można jej zrozumieć posługując się logiką, nie można jej przekazać słowami, nie można jej wyjaśnić opisując, nie można jej zmierzyć rozumem. (...) Bowiem nic nie może przewyższyć *koanu*, gdy chodzi o istotę skończonej transcendencji, ostateczne wyzwolenie, całkowite przeniknięcie i także dotarcie do celu".

Nie jest to jednak łatwe do osiągnięcia, a wręcz przychodzi z ogromną trudnością. Najlepiej ujął to mistrz *Zen* Shibayama: "Wyobraźmy sobie człowieka całkowicie ślepego, z trudem poruszającego się przy pomocy laski i polegającego tylko na własnej orientacji w terenie. Rolą *koanu* jest bezlitosne wyrwanie mu owej

laski, obrócenie go kilka razy dookoła i powalenie. Ślepiec, pozbawiony swej jedynej podpory i który stracił orientację, nie będzie wiedział ani dokąd iść, ani co dalej robić. Zostanie wrzucony w otchłań rozpaczy. Dokładnie w taki sam sposób, bezlitośnie, *koan* zabiera nam cały rozsądek i wiedzę. Mówiąc krótko, rola *koanu* polega nie na łatwym doprowadzeniu nas do *satori* (oświecenie, przyp. aut.), lecz przeciwnie, na pozbawieniu nas drogi i doprowadzeniu do rozpaczy".

Pełne rozwiązanie *koanu* pociąga za sobą przejście umysłu ze stanu niewiedzy do wibrującej żywej Prawdy, przy czym sama walka jest wysiłkiem umysłu, by zerwać więzy niewiedzy i dojść do samowiedzy.

Najtrudniejszym bodaj *koanem* jest "Mu". Bezpośrednim jego tłumaczeniem jest słowo **nic** lub **pustka**. Jednak leksykalne znaczenie nie ma tu żadnej wartości. Samo w sobie leży poza jakąkolwiek interpretacją i rozumieniem. Jest wszystkim i niczym.

Przez analogię do innych filozofii: jest tym samym co *Tao, Reiki, Om* (informacje o nich można znaleźć w innych rozdziałach). Mang Gong powiedział kiedyś: "Woda jest górą, góra jest wodą. Woda i góra są pustką".

Najlepiej i najprościej wartość *Mu* opisali Lao Zi:

*Trzydzieści szprych zbiega się
W środku kola,
Lecz użyteczność wozu
Jest w pustym środku piasty.*

*Wypalona skorupa tworzy
Kształt glinianej misy,
Ale użyteczność
Jest w jej pustce.*

*By wznieść dom, budujesz ściany,
Wstawiasz w nie drzwi i okna,
Ale użyteczność domu
Jest w pustej przestrzeni.*

Dlatego korzyść wynika

*Z wszystkiego, co istnieje,
Lecz użyteczność - z tego,
Czego nie ma.*

Pomocnym w rozwiązywaniu koanów może być czterowiersz napisany przez Kyong Ho. Potraktujmy go jako wstępną inspirację przed interpretacją koanów.

*Światło księżycy czystego umysłu
wypija wszystko na świecie.
Kiedy umysł i światło znikają,
to ... co ... jest... ?*

ĆWICZENIE

Spośród wielu koanów przedstawiam kilka przykładów, z których można skorzystać w ćwiczeniu. Oto one:

- "Jaki jest dźwięk jednej klaszczącej dłoni?"
- "Jaka jest twoja twarz sprzed narodzin twoich rodziców?"
- "Jak brzmią skrzypce bez strun?"
- "Jak można kontynuować wspinaczkę na wierzchołku słupa?"
- "Jak można wyrazić istotę rzeczy poza słowami i milczeniem?"
- "Mu!"

1. Przyjmij wygodną pozycję i zamknij oczy.
2. Zrelaksuj ciało i umysł.
3. Oddychaj przez kilka minut, obserwując oddech.
4. Spróbuj "zrozumieć" wybrany wcześniej przez siebie koan.
5. Pozostań w medytacji do momentu gdy zdecydujesz, że znasz odpowiedź, albo gdy zechcesz przerwać ćwiczenie.

6. Wykonaj kilka kontrolowanych oddechów.

7. Zakończ medytację. Jeżeli nie udało ci się rozwiązać problemu, wróć do niego ponownie.

MEDYTACJA Z REIKI

O szafranowe promienie Prany mądrości

Płyńcie złotym prądem

Wypełniajcie komórki kosmiczną manną

Poprzez moją całkowitość.

R. Hunt

Z pozoru wydawać by się mogło, że najczęściej wiemy o czym mówimy i, że ktoś inny nas rozumie. Przecież to takie proste. Skoro ja wiem o czym mówię, to i on na pewno to wie. A potem okazuje się, że niestety nie możemy się dogadać. Czy wynika to z braku chęci w dogadaniu się wzajemnym dwu osób? Nie, to wynika na pewno z innych przyczyn, do których *można zaliczyć* najważniejszą - każdy z nas na swój sposób rozumie daną rzecz, zjawisko lub inne zagadnienie i przez pryzmat swojego dotychczasowego rozumienia próbuje wchłonąć nową informację. W zależności więc od dotychczasowej znajomości *rzeczy* dogadać się uda lub nie. Gdy między dwoma osobami zachodzi duża więź energetyczna i otwarcie wewnętrzne, to pracując na tych samych częstotliwościach, mogą się te osoby jakoś dogadać, choć przekaz informacji będzie przeważnie pozawerbalny. W przeciwnym razie szkoda czasu.

Szukając przyczyn tego zjawiska nie należy zapominać o stereotypach. To jest bardzo *zabójcza* broń w poznawaniu rzeczywistości i prawdy o każdej rzeczy i zjawisku. Jest to tym ważniejsze im starszego i powszechniejszego tematu stereotyp dotyczy. Dlaczego? Otóż dlatego, że człowiek, który raz zetknął się z jakoś zdefiniowanym zagadnieniem, z trudnością lub wręcz wrogością odnosić się będzie do każdej nowej bądź innej definicji czy opisu. I wcale nie dlatego, że nie chce poznać czegoś od nowa, lecz dlatego, że wbity w jego podświadomość schemat bardzo mocno dominuje, a podświadomość nie pozwala sobie niczego wyrwać.

Przykładem takiego dziwnego i nie do końca rozumianego przez wielu słowa, jest *Reiki*. Czym więc jest *Reiki* naprawdę? Spróbuję to krótko wyjaśnić. Może w ten sposób znikną nieporozumienia krążące nad tym zjawiskiem. A jednocześnie jest nam to konieczne do przedstawienia medytacji z *Reiki*.

Najpopularniejszym rozumieniem słowa *Reiki* jest uznawanie go za **terapię**

naturalną. Wzięło się to głównie z tego, że osoby po inicjacji *Reiki* potrafią na tyle skutecznie wspomagać energetycznie siebie i innych, że dochodzi do uzdrowienia osoby, zwierzęcia, rośliny potrzebującej pomocy. Ten rodzaj terapii nie wymaga żadnych atrybutów, żadnych dodatkowych narzędzi czy instrumentów. Wystarczą dłonie i to, co przez nie płynie. Dlatego więc zaliczono *Reiki* do terapii naturalnych.

Zbliżonym w swym znaczeniu jest uznanie *Reiki* za **metodę uzdrawiania** (niektórzy nazywają to też metodą leczenia, ale z pewnych względów radzę unikać tego określenia). Według zwolenników tej definicji ma to związek z celem, dla którego *Reiki* jest przede wszystkim wykorzystywana. Tym celem jest uzdrawianie, głównie ludzi. Ten rodzaj definicji preferują osoby zajmujące się przywracaniem zdrowia osobom tego potrzebującym.

Niedawno znaleziono i opublikowano podręcznik *Reiki*, który zawiera informacje przekazane w formie wywiadu udzielonego bezpośrednio przez Mikao Usui. Pytany o to, czym według niego jest *Reiki* M. Usui stwierdził, że “[...] nasza Metoda *Reiki* jest terapią oryginalną, opartą na duchowej sile wszechświata. Dzięki temu istota ludzka zostanie najpierw uzdrowiona, a później pogłębi się jej spokój umysłu i radość życia”. W innym miejscu wywiadu pytany, czy *Reiki* można by nazwać **duchową metodą uzdrawiania**, przyznał, że tak. Mamy więc kolejne określenie dla *Reiki*.

W trakcie stosowania *Reiki* wykorzystywana jest Energia, która płynie przez dłonie terapeuty lub osoby wykonującej zabieg (niekoniecznie na żywym organizmie) bezpośredni lub na odległość. Mówiąc o zabiegu, mam na myśli nie terapię zdrowotną lecz prowadzenie pewnego działania, którego celem jest osiągnięcie zamierzonego celu, np. zdrowie człowieka, wspomaganie tzw. materii nieożywionej, zaistnienie określonego zjawiska, itd. Energia ta jest jednocześnie inspiracją do działania oraz samym działaniem. To energia *Reiki* jest tym, które pomaga uzyskać zamierzony efekt. Dlatego też *należy Reiki uznać za Energię*. I nazywać ją Energią.

W trakcie wszelkich działań z *Reiki* i wykorzystywaniu Energii *Reiki* zachodzi ciekawe zjawisko. Osoba wykonująca te działania, odczuwa w sobie ogromny potencjał i jednocześnie odczuwa z nim jedność. Zdaje sobie ona sprawę ze swoich ogromnych możliwości i na co dzień je stosuje. W ten sposób wzrasta świadomość tej osoby wraz ze stosowaniem mocy *Reiki* oraz następuje zjawisko zwrotne, tj. wzrost mocy w danej osobie idący wraz z coraz większą świadomością. Stąd już blisko do

uznania *Reiki* za **Moc**.

Bardzo dużo ludzi na świecie ma i stosuje *Reiki* do najróżniejszych działań. Nie są to pojedyncze osoby, lecz jest to już na tyle duża rzesza ludzi, że stanowi to jakby ruch społeczny. Przynależć do niego może dobrowolnie każdy, kto chce na co dzień korzystać z dobrodziejstw stosowania *Reiki*, jak również ci, którzy są życzliwymi obserwatorami. Nie ma w tym ruchu ani norm, ani ram organizacyjnych, ani czegokolwiek, co wiązałoby ich formalnie. Charakteryzuje ich otwartość, miłość i chęć poznania prawd o życiu i człowieku. Wiele osób nawet nie zauważa, że jest jakby uczestnikami tego ruchu, gdyż jest on na tyle subtelnej natury, że nie podlega żadnym normom. Jest to coś na kształt ruchu zwolenników oddychania świeżym powietrzem, którzy nie wiedząc o swej przynależności, stanowią jakąś całość.

Trzeba jednak przyznać, że przez sam fakt posiadania umiejętności posługiwania się *Reiki*, wszyscy ci ludzie czują między sobą pewien subtelny rodzaj więzi. Sam fakt uświadomienia sobie, że ma się kontakt z takim człowiekiem, powoduje otwarcie się na niego, uruchomienie poczucia jedności i jakże często miłości, w tej najdelikatniejszej formie. Zachodzą zjawiska spotykane w szanujących i kochających się rodzinach. Dlatego więc nazwałbym *Reiki* **rodziną**.

Reiki ma tę fantastyczną cechę, że jest niezależne od wieku, płci, statusu społecznego i innych ograniczeń. Dlatego też może być stosowane w każdym momencie i na niezliczone cele. Większość osób po *Reiki* szybko *zauważa*, że z *Reiki* żyje się inaczej. Można mu *zaufać*, można prościej i skuteczniej pokonywać przeszkody, które wydawałyby się nie do pokonania. Można w końcu z uśmiechem przyjmować potknięcia i tragedie. W pewnym momencie *Reiki* staje się **sposobem na życie**, bo jakże rezygnować z tego, co w tym życiu tak skutecznie wspomaga? Trudno przecież namówić kogoś widzącego, aby dał się oślepić. A przecież to porównanie to zaledwie namiastka tego, co stracilibyśmy, rezygnując z *Reiki*.

Każdy, kto otworzył się na *Reiki* i wewnętrznie był do tego przygotowany *zauważa*, że stosując *Reiki* pojawiają się w nim pozornie nieznaczne zmiany. Z czasem, jeśli ktoś ma odwagę spojrzeć na siebie teraz i sprzed lat *zauważa*, że zmiany są ogromne i dokonują się nieprawdopodobnie szybko. *Reiki* w tych sytuacjach działa jak ogień, który pozornie niszcząc stare, tworzy coś nowego. W ten sposób transformowane są w człowieku kolejne jego cechy. Wielu osobom poszerzają się i otwierają horyzonty myślowe i duchowe. *Reiki* działa więc jak światło, które oświeca,

ale jednocześnie rozjaśnia w człowieku to coś, co w nim jest niezniszczalne. A gdy już to coś rozjaśni, wtedy człowiek sam zaczyna oświetlać innych swoją wiedzą, mądrością, umiejętnościami, siłą ducha. *Reiki* można więc śmiało nazwać światłem i ogniem. Niewiele osób zdaje sobie sprawę, że w ten sposób *Reiki* staje się metodą rozwoju duchowego. A to dlatego, że człowiek stosujący *Reiki*, nawet nieświadomy jej wyższych wartości wchodzi pod ich wpływ.

Poza wyjaśnieniem, czym jest *Reiki*, należy też wspomnieć, czym Ona nie jest. *Reiki* nie jest religią czy odłamem którejkolwiek religii. Nie jest również magią ani złem w jakiegokolwiek postaci i spod jakiegokolwiek imienia.

Jest jeszcze inne określenie, którym niektórzy próbują określić *Reiki*. Otóż uznają ją oni za sektę. Ale ponieważ mamy w tym przypadku do czynienia najczęściej z ludźmi, którzy za sektę uznają wszystko, co dla nich samych jest nieznanne, więc ten rodzaj charakterystyki *Reiki* należy uznać za patologiczny. Jest to zupełny absurd i nie widzę powodu, aby ten temat w ogóle tutaj poruszać. Jest to temat do szerszego rozważania, a zainteresowanych odsyłam do mojej książki o *Reiki*, gdzie go szerzej rozwijam (patrz: bibliografia na końcu książki).

Dlaczego narosło aż tyle znaczeń jednego słowa? Na pewno dlatego, że jest to coś, co tak naprawdę jest nienazywalne. Z drugiej strony także dlatego, że za nauczanie *Reiki* biorą się nie tylko osoby o ogromnej wiedzy wewnętrznej lecz i tacy, którzy gdy zaledwie liznęli temat natychmiast *zabrali* się za jego krzewienie. Jednocześnie zwracam uwagę, że żadne z opisanych znaczeń nie ma wyłączności na opisanie tematu. Ponieważ to coś jest nieuchwytnie, więc i jego zdefiniowanie jest niemożliwe. Wszystkie te definicje wzajemnie się przeplatają, czasami pozornie wykluczają, ale tak naprawdę tworzą wspólnie niewielki fragment, próbując opisać całość.

Osobiście uważam *Reiki* za coś ponad tymi wszystkimi opisami. Wyjaśnienie tego wymaga jednak więcej miejsca i nie jest tematem niniejszej książki. Dlatego tych wszystkich, których interesuje jeszcze inne spojrzenie na *Reiki*, a także na szereg spraw dotyczących *Reiki*, odsyłam do wspomnianej już książki.

Jak widać, trudno *Reiki* zasufladkować. Powinniśmy jednak na potrzeby tego rozdziału wybrać jakąś jej cechę za podstawę praktyki. Przyjmijmy więc umownie, że *Reiki* jest jedną z metod naturalnego uzdrawiania (niekoniecznie materii ożywionej) i sa-moleczenia. Opiera się ona na intensywniejszym niż normalnie wykorzystaniu energii kosmicznej, która jest siłą sprawczą i zachowawczą, dzięki której żyjemy.

Hawayo Takata, Wielka Mistrzyni *Reiki*, tak mówi na jej temat:

“Wierzę, że istnieje Nieskończony Absolut, Dynamiczna Siła, która *rządzi* światem. Jest to nieznaną ludzkim oczom moc, która wibruje, a wszystkie inne moce tracą przy niej znaczenie. Ta moc jest niezgłębiona, niewymierna, a będąc siłą ożywiająca cały wszechświat, jest niepojęta dla człowieka. Mimo to, każda pojedyncza żyjąca istota otrzymuje jej błogosławieństwa każdego dnia, na jawie i we śnie. Różni nauczyciele i mistrzowie nazywają GO Wielkim Duchem, Siłą Ożywiającą Cały Wszechświat, Energią Życia, Falą Eteryczną, Falą Kosmiczną. Będę nazywała ją *Reiki*. Ponieważ jest wszechogarniającą falą, wszystko co żyje korzysta podczas jej oddziaływania.”

Wykorzystajmy więc Jej siłę w medytacji. Ci, którzy są po inicjacji *Reiki*, znajdują się w uprzywilejowanej sytuacji ze względu na silny przepływ tej Energii przez ich ciała. Jeszcze łatwiej będzie osobom po drugim stopniu wtajemniczenia. Dla tych osób przeprowadzenie poniższych ćwiczeń będzie zapewne nowym doświadczeniem, ale ich odbiór na pewno będzie przypominał codzienne działania z Energią. Pozostali, chcąc wykonać ćwiczenia, powinni poprosić swojego opiekuna i wszystkie zyczliwe istoty o wsparcie swoją siłą tego, co w medytacji jest wykonywane.

ĆWICZENIE 1

Pomaga uzdrawiać cały świat, harmonizować go, wypalać zło.

1. Usiądź w wygodnej pozycji, zrelaksuj ciało i umysł.
2. Wyobraź sobie, że na czubku twojej głowy znajduje się mała złocista kula.
3. Teraz kula złocistego światła wchodzi do twojej głowy i wypełnia ją.
4. Złocista kula powoli obejmuje całe twoje ciało. Poczuj, jak przenika wszystkie organy, wszystkie komórki twojego ciała. Zaczynasz wibrować zgodnie z jej rytmem. Poczuj energię miłości, która z niej emanuje.
5. Teraz kula powiększa się, obejmuje swym złocistym blaskiem całe miasto, w którym przebywasz.
6. Po chwili rozprzestrzenia się na całą Polskę, ... całą Europę, ... wreszcie obejmuje cały świat.
7. Cała kula ziemską jest teraz wewnątrz złocistego blasku, blasku, który przenika ją w każdym calu.
8. Weź ją do ręki. Weź w dłoń tę złocistą kulę i poczuj energię, która z niej

emanuje. To nasza Matka Ziemia.

9. Przekaż jej Energię *Reiki*, która za pośrednictwem twoich dłoni przenika ją na wskroś. Jeżeli jesteś po 2°, zrób to z użyciem znaków.

10. Powiedz w myślach: "kocham ciebie Matko Ziemio, kocham ciebie całym sercem. Przyjmij ode mnie tę energię ... bądź zdrowa, abyś mogła nam dalej służyć".

11. Podziękuj za *Reiki*, pozostań chwilę w ciszy i wyjdź z medytacji.

ĆWICZENIE 2

Pozwala uzdrawiać cały świat oraz wzmacnia jedność duszy z Doskonałością i Moc jaką z tego płynie,

1. Usiądź w wygodnej pozycji, zrelaksuj ciało i umysł.

2. Wyobraź sobie w głębi twojego serca małą iskierkę. Iskierka jest ledwo zauważalna, ale wyczuwalna.

3. Iskierka zwiększa się i powoli staje się płomykiem obejmującym twoją klatkę piersiową.

4. Płomyk powiększa się jeszcze bardziej i obejmuje całe twoje ciało. Jesteś płomieniem, w którym wypalają się wszelkie emocje zgromadzone w tobie, odblokowują zastoiny, wypalają toksyny.

5. Płomień rozszerza się coraz bardziej i obejmuje w swej ekspansji dom, w którym się znajdujesz..., dzielnicę..., miasto..., Polskę..., Europę i w końcu... całą Ziemię. Bądź świadom, że ta Energia to energia twojej Duszy, która powoli wypełnia wszystkie te miejsca. Jeżeli znasz znaki, użyj ich, aby wspomóc tę ekspansję i emanację.

6. Gdy poczujesz, że Energii *Reiki* popłynęło wystarczająco dużo, wyobraź sobie proces odwrotny do powyższych kroków. Niech ogień powoli się kurczy, aż znowu stanie się iskrą, która wraca do twego wnętrza.

7. W trakcie wszystkich kroków możesz używać afirmacji wobec miejsc, które objął płomień.

8. Podziękuj za *Reiki*, pozostań chwilę w ciszy i wyjdź z medytacji.

ĆWICZENIE 3

Pozwala wykonać zabieg na odległość dla potrzebującej osoby.

1. Usiądź w wygodnej pozycji, zrelaksuj ciało i umysł.

2. Poproś o *Reiki* dla intencji, w której użyjesz tej Energii.

3. Nawiąż kontakt z osobą, której chcesz przekazać Reiki. Użyj do tego wizualizacji albo innej techniki, np. powtarzając kilkakrotnie imię i nazwisko (plus ewentualny adres) tej osoby. Nawiązujesz w ten sposób kontakt bezpośredni. Znający znaki mogą ich również do tego użyć.

4. Wykonuj zabieg mentalnie tak, jakby ta osoba leżała na stole przed tobą. Dotykaj mentalnie kolejnych części jej ciała, obserwuj odczucia, jakie do ciebie napływają. Postępuj dokładnie tak samo, jakby to był zabieg bezpośredni. Zmieniaj mentalnie pozycje na kolejne, aż do zakończenia zabiegu. Jeżeli potrafisz, używaj znaków.

5. Jeżeli uzgodniłeś z daną osobą, możesz wykorzystywać też afirmacje.

6. Na zakończenie możesz mentalnie przytulić osobę, której wykonałeś zabieg. Ewentualnie zwizualizuj pozytywny efekt, jaki zostanie uzyskany na skutek zabiegu.

7. Podziękuj za *Reiki*, pozostań chwilę w ciszy i wyjdź z medytacji.

ĆWICZENIE 4

Pozwala wykonać zabieg *Reiki* na dowolną sytuację.

1. Usiądź w wygodnej pozycji, zrelaksuj ciało i umysł.

2. Poproś o *Reiki* dla intencji, w której użyjesz tej Energii.

3. Wyobraź sobie sytuację, która cię czeka. Może to być jutrzejszy egzamin, sprawa do załatwienia, dobra pogoda itd. Wyobraź sobie w detalach to, co może cię spotkać, kto w tym bierze udział, jakie są czynniki niezależne od ciebie.

4. Zgromadź mentalnie wszystkie te elementy tak, jakbyś ustawiał żołnierzyki na fikcyjnym polu bitwy. Są wszystkie w zasięgu mentalnego wzroku i mentalnych dłoni. Przykryj je swoimi dłońmi tak, jakbyś wykonywał im zabieg *Reiki*. Cała ta sytuacja jest pod twoją kontrolą. Przekaż jej *Reiki*. Jeżeli znasz, użyj znaków.

5. Gdy poczujesz, że wystarczy, zabierz dłonie, zabieg jest skończony. Zwizualizuj teraz lub odczuj w inny sposób, że ta sytuacja jest teraz pozytywna wobec ciebie i twoich potrzeb. Taka właśnie jest i będzie wtedy, gdy zrealizuje się na planie fizycznym.

6. Podziękuj za *Reiki*, pozostań chwilę w ciszy i wyjdź z medytacji.

MEDYTACJA Z CENTRUM - HARA

*Musicie urzeczywistnić fakt,
że środek wszechświata to
dno waszego brzucha.*

Harada

Praobrazem osoby medytującej jest pozycja lotosu, czyli pozycja Buddy siedzącego ze skrzyżowanymi nogami na ziemi. Siedząca pozycja przynosi spokój. Siedzenie na ziemi łączy człowieka z podstawą, z którą żyje, tzn. z ziemią (nawet wtedy, jeśli praktykujemy w mieszkaniu na wyższej kondygnacji). Skrzyżowanie nóg w pozycji lotosu stwarza nowy punkt ciężenia, będący środkiem ciężkości człowieka.

Punkt ten nazywa się różnie w różnych językach: *hara* (jap.: brzuch), *rechem* (hebr.: łono), *viscera* (łac. : przepona), *p/agn/z-na* (grec.: jelita), *t'an tlen* (chin.: pole z pigułką nieśmiertelności). Zawsze jednak chodzi o ten sam punkt lub "strefę".

Na zachodzie najczęściej używane jest japońskie słowo *hara*. Dosłownie oznacza ono brzuch i podbrzusze, a także związane z nimi funkcje trawienia, wchłaniania i wydalania. Ma ono jednocześnie znaczenie psychiczne i duchowe. Według hinduistycznych i buddyjskich systemów *Jogi* istnieje w ciele szereg psychicznych ośrodków (*czakr*), przez które płynie życiowa energia kosmiczna. Z dwóch takich ośrodków zawartych w *hara* jeden związany jest ze splotem słonecznym, którego system nerwowy rządzi organami trawienia i wydalania. *Hara* jest zatem źródłem witalnych energii psychicznych.

Chińczycy wyróżniali trzy centra (*T'an tien*) w organizmie człowieka: górny umiejscawiali w środku głowy (między brwiami), środkowy - sercowy (pomiędzy piersiami) i niski, w dolnej części brzucha (poniżej pępka). My zajmiemy się dolnym Centrum.

Początkujących poucza się, aby stale skupiali swój umysł na dnie *hara* (pomiędzy pępkiem a miednicą, 2-3 cm poniżej pępka, 3 cm w głąb) i aby cała umysłowa i cielesna aktywność promieniowała z tego właśnie rejonu. Jeśli tam właśnie zostanie usytuowane centrum równowagi ciała-umysłu, to *hara* stopniowo stanie się siedliskiem świadomości, punktem ogniskowym energii witalnej, co wpłynie na funkcjonowanie całego organizmu.

Lama Govinda wskazuje, że: “Świadomość w żadnym wypadku nie jest ograniczona do mózgu. Świadomość mózgowa jest tylko jedną z wielu możliwych form świadomości, które zgodnie ze swymi funkcjami i naturą mogą być zlokalizowane lub ześrodkowane w rozmaitych organach ciała. Organy te (*czakry*), leżące na pionowej osi ciała, gromadzą, przekształcają i rozdzielają przepływającą energię. Promieniują z nich liczne wtórne strumienie psychicznej siły, które da się porównać do szprych koła, drutów parasola lub płatków lotosu”.

Umieszczenie środka ciężkości ciała poniżej pępka, czyli ustalenie ośrodka świadomości w *hara*, automatycznie rozluźnia napięcie pochodzące z nawykowego garbienia barków, naprężania szyi i wciągania żołądka. Gdy te usztywnienia znikają, doświadczamy nowego poczucia wolności i wzmożonej żywotności ciała oraz umysłu, które coraz bardziej odczuwamy jako jedność.

Podczas skupienia w *hara* zanika obfitość różnorodnych myśli a zwiększa się efektywność skupienia. Uspokaja się przy tym wegetatywny system nerwowy, co z kolei prowadzi do wyższego stopnia równowagi umysłowej i uczuciowej. Kto działa z *hara*, ten nie ulega łatwo zdenerwowaniu a jednocześnie zdolny jest działać szybko i zdecydowanie. Znają to doskonale i stosują mistrzowie *aikido*.

Gdy umysł znajduje się w *hara*, ciasne i egocentryczne myślenie zostaje zastąpione szerszym spojrzeniem na świat i wielkoduszością. Dzieje się tak, ponieważ myślenie płynące z żywotnego ośrodka *hara*, będąc wolnym od pośrednictwa ograniczonego intelektu (opartego na logicznym, rozumnym myśleniu), jest spontaniczne i wszechogarniające. Postrzeganie z *hara* prowadzi raczej do integracji i jedności, aniżeli do dzielenia i kawałkowania. Krótko mówiąc: jest to myślenie, które podchodzi do rzeczy w sposób pewny i całościowy.

W jakiej mierze ktoś rzeczywiście doszedł do *hara*, wskazuje na to jego stabilność, która sprawia, że z postawy stojącej nie można go prawie wytrącić, podczas gdy człowiek osadzony wyżej, daje się stosunkowo łatwo przewrócić. Ale to dotyczy nie tylko ciała fizycznego. Także psychicznie i duchowo człowiek o świadomości zogniskowanej w *hara* jest stabilny w każdej sytuacji życiowej.

Koichi Tohei tak pisze na ten temat: “Osoba, która jest zawsze spokojna i nie można w niej tego zakłócić, jest osobą, która utrzymuje umysł w spokoju i skupia go w centrum. Ten punkt jest punktem skrzyżowania się ciała i duszy. To tam zasady ciała i zasady ducha schodzą się *razem* w zgodzie. Kiedy będziesz zdolny do uspokojenia swego umysłu w centrum, nabędziesz niewzruszonego ducha, który

będzie przeistaczał się, dając ci niewzruszone ciało. Gdy twoja dusza jest zogniskowana i uspokojona w centrum, twoje ciało i umysł są jednością i potrafisz kierować cały ten skupiony umysł na twój cel, a więc jesteś zdolny natychmiast kierować cały swój umysł w kierunku, w którym zechcesz działać. Skupiając umysł w centrum, wyrabiasz w sobie zdolność odbierania pełnego znaczenia sytuacji w mgnieniu oka i odłączania siebie od tej sytuacji, skoro tylko ona przeminie".

Centrum brzuszne akcentuje ciało człowieka, dlatego *hara* zadomawia człowieka ponownie w jego ciele, z którego niejednokrotnie zbytnio on wyszedł. Proces ten *oznacza* wejście w strefę przedracjonalną, co jawi się zjednoczeniem człowieka medytującego z Wszechjednością. Może ono być interpretowane jako rozpląnięcie się w niej i stopienie z nią, czyli jako unicestwienie ja. Następuje jednak coś innego. Można by to nazwać raczej akcentowaniem indywidualności ducha osadzonego w ciele, a tym samym w całości człowieka, wskutek czego otrzymuje on również znamię wyraźnie ludzkie.

Wspomniałem wcześniej, że istnieje centrum sercowe. Jest ono związane z duchem. Centrum to wraz centrum brzuszным potrzebują siebie nawzajem, aby każde z nich mogło się rzeczywiście trzymać środka, zamiast ciężać w dół lub w górę. Ich wpływ odbywa się przez wzajemne przenikanie, zachodzenie na siebie obu "stref". Można to przedstawić za pomocą dwóch półokręgów, z których jeden jest otwarty w dół, a drugi ku górze, i które się wzajemnie przecinają. Skoro zatem centrum brzuszne znajduje dopełnienie w centrum sercowym, ja nie zostaje unicestwione, lecz oczyszczone do poziomu jaźni osobowej, której zjednoczenie z Absolutem dokonuje się jako spotkanie osobowe. Centrum człowieka jest więc punktem skrzyżowania ciała i ducha.

ĆWICZENIE

1. Usiądź w wygodnej pozycji medytacyjnej.
2. Wyprostuj kręgosłup, zamknij oczy.
3. Skup świadomość w Centrum-*Hara*, tuż poniżej pępka, nieco w głąb brzucha.
4. Pozostań w tym skupieniu 10-20 minut. Nie przywiązuj się do jakichkolwiek myśli. Jeśli twój umysł rozproszy się, wróć ponownie do swojego Centrum.
5. Zakończ medytację.

MEDYTACJA Z MANTRĄ

*Słowo w człowieku
jest duchem w człowieku.*

P. Yogananda

Medytacja tego typu jest charakterystyczna dla tzw. *Mantra Jogi*, czyli *Jogi* dźwięku. Opiera się ona na wiedzy o właściwościach dźwięków, o sile, wartości i znaczeniu ich wibracji. W żywych organizmach wibracje dźwiękowe wywołują odpowiednie reakcje, a nawet zmiany strukturalne. Oddziałują też na funkcje fizjologiczne oraz procesy podświadomości. Dźwięk ma wielką siłę. Działa on w światach wyższych, o ile jest odpowiednio dobrany i skierowany. Może działać tak twórczo, jak i niszcząco. Dlatego też na co dzień trzeba bardzo uważać, co się mówi, a w praktyce ezoterycznej, zanim nie osiągnie się pewnego stopnia rozwoju, nie należy stosować *mantr* o nieznannej treści i wibracji. Wpływ dźwięku zachodzi też wobec tzw. materii nieożywionej, ale pozostajmy jedynie przy tej uwadze, gdyż zagadnienie to jest spoza zakresu książki.

Joga posługuje się ściśle określonymi dźwiękami, które pierwotnie oznaczały modlitwę i tak właśnie traktowane są w *We-dach*. Współcześnie wykorzystuje się *mantry* jedynie ze względu na ich wibracje oraz, w niektórych przypadkach, treści filozoficzne. Uważa się w niektórych środowiskach, że nic jest ważne co ona znaczy, ale jak dźwięczy i jak wibruje. Wydaje mi się jednak, że rozumienie i akceptacja treści *mantry* zwiększa dodatkowo jej działanie. Dźwięk jest również jednym z głównych narzędzi, którymi mniej lub bardziej świadomie, posługują się kapłani wielu religii podczas różnych ceremonii. Kapłan, udzielając sakramentów lub celebrując nabożeństwo, wypowiada pewne słowa mocy, wywierające w ciałach niewidzialnych człowieka zamierzony skutek.

Wibracje dźwięku wytworzone przez *mantrę* wzbudzają podobne wibracje w sferze eterycznej i wywołują w niej fale mające harmonizujący wpływ na nasze ciało eteryczne, astralne i mentalne, zestrójając je w jedność. Każda *mantra* ma swój własny kształt myślowy, a najświętsze *mantry* tworzą myślokształt o wielkiej czystości i sile. Wibracje dźwięków wytworzone przez *mantry* pobudzają tkanki ciała i *czakry* do większej aktywności, do wyższego poziomu wibracji. Powoduje to

oczyszczenie organizmu ludzkiego oraz środowiska z wibracji niekorzystnych. Godny uwagi jest fakt, że nie tylko mantrujący podlega wpływowi *mantry*, ale i jego otoczenie.

Odpowiednio dobrane *mantry* mają również znaczenie lecznicze, przekazując swoją wibrację wewnętrznym organom ciała. Szczególnie wrażliwym rezonatorem na dźwięk jest kręgosłup, który w pewnych punktach wibruje w odpowiedzi na tony muzyczne, a jego wibracje przekazywane całemu organizmowi, dokonują wewnętrznego masażu.

Czym jest *mantra*? *Mantra* jest pojedynczym dźwiękiem (np. AAAAA...), sylabą (np. OM), słowem (np. BÓG), krótkim zdaniem (np. OM NAMAHI SHIYAYA) lub dłuższą sekwencją (np. OM ASATO MA SAD GAMAYA, OM TAMASO MA JYOTIR GAMAYA, OM MRITAYOR MA AMRITAM GAMAYA, OM SHAANTIH SHAANTIH SHAANTIH). Wszystkie one mają swoje znaczenie leksykalne i filozoficzne, ale podstawową ich cechą jest wywoływana wibracja. Największe znaczenie w *Jodze* mają dźwięki: OM, RA, MA, RAM, KI lub ich kombinacje, takie jak np. OM-RA-MA-OM. Jednak niezależnie od języka i filozofii, maksymalną częstotliwość wibracji i moc oddziaływania mają określenia **Bóg**, jakkolwiek by to słowo nie brzmiało.

Najbardziej znane są mantry w sanskrycie. Okazuje się bowiem, że właśnie w tym języku słowa mają największą siłę, powodującą wibracje określonego typu. Potwierdzone to zostało również przez doświadczenia współczesnej nauki.

Spotyka się również *mantry* w innych językach, np. staroskan-dynawskie *runy*. Szereg modlitw chrześcijańskich, np. modlitwa różańcowa, litanie czy tzw. modlitwa imienia są takimi właśnie *mantrami*. W tym przypadku jednak (ze względu na język, w którym się je wymawia) ich wartość polega na rytmicznym powtarzaniu słów. Powoduje to, że umysł nie śledząc treści słów, trwa biernie w spokoju i ciszy. Nie jest konieczne skupienie uwagi na wypowiedzianych słowach. Wibracje mantr, mimo to i tak potrafią podnieść duchowo mantrującego na coraz wyższe poziomy, nieraz ze zdumiewającą prędkością. Znam przypadek, gdy modlitwa różańcowa posłużyła jako skuteczne narzędzie wspomagające walkę z siłami próbującymi dominować nad człowiekiem. Spośród wspomnianych mantr chrześcijańskich specyficzną jest modlitwa imienia. W zależności od słów, których się w niej użyje (np. "Bóg", "Jam jest", "Jam Jest Chrystus-Bóg"), może niekiedy tworzyć wspaniałe wibracje. Za to używając innych słów, może się stać jedynie wartością wynikającą z rytmicznego ich

powtarzania.

Szczególną *mantrą* jest chrześcijańska modlitwa "Ojcze nasz...", która niesie w sobie nie tylko konkretne treści filozoficzne, ale także ogromny ładunek emocjonalny i energetyczny (niezależnie od języka, w którym jest wypowiedziana). Wydaje mi się jednak, że najskuteczniejsza jest w języku ojczystym. Z relacji niektórych jej badaczy wynika, że wibracje tej modlitwy i skutki tej wibracji mogą być różne w zależności od języka. Jest to być może jedyna modlitwa przekazana ludziom przez Jezusa. Ma ona ogromną siłę działania, tym większą, im bardziej stosunek do niej mówiącego jest pozytywny i otwarty na jej treści. Z przekazu ustnego (Marian Bartkowiak, mistrz Reiki) znany mi jest pogląd, że poprzez wielokrotne jej wypowiedzianie człowiek zaczyna jednoczyć się z treścią i formą tej *mantry*, przez co zyskuje tak duży potencjał energetyczny, że zdolny jest do działań, które nie są osiągalne dla przeciętnego człowieka. Praktyka potwierdza te tezę. Potwierdza także fakt, że jest skutecznym narzędziem nawet dla tych, którzy nie identyfikują się z religią chrześcijańską. Jednym ze sposobów wykorzystania jest użycie jej do walki z wampiryzmem energetycznym. Istnieje przekonanie (M. Bartkowiak), że właśnie brzmienie w języku polskim nadaje jej tę siłę.

Olbrzymią wibrację, choć niekoniecznie związaną z powyższymi działaniami, wzbudza też wersja w języku aramejskim, języku Jezusa. Już w trakcie wypowiedziania poniższych słów odczuwa się płynący z nich spokój i siłę.

Abwoon d'bwashmaya

Nethqadash shmakh

Teytey malkuthakh

Nehwey tzevyanach aykanna d'bwashmaya aph b'arha.

Hawvlan lachma d'sunqanan yaomana.

Washboqlan khaubayn (wakhtahayn) aykana daph khnan

shbwoqan l'khayyabayn. Wela tahlan l'nesyuna Ela patzan min bisha.

Metol dilakhle malkutha wahayla wateshbukhta l'ahlam almin.

Ameyn.

Wartość filozoficzna "Ojcze nasz ..." ukrywa się w treści modlitwy. Ta treść, którą znamy powszechnie, porusza określone struny w naszym umyśle i sercu. Ale, gdy się przyjmie treść inną niż tradycyjna (np. ze względu na inne tłumaczenie) to

poruszy się inne struny i efekty wypowiedziania *mantry* też będą inne. Treść modlitwy w innym brzmieniu można *znaleźć* w mojej książce o Re-iki (p. bibliografia na końcu książki).

Inną z *mantr* niesanskryckich jest współczesna *tantra* ruchu "The Summit Lighthouse", w języku angielskim (w nawiasie podano w sposób uproszczony wymowę; apostrof wskazuje, że akcent powinien wystąpić na sylabie znajdującej się tuż za nim):

"I'm the being of the violet fire, I'm the purity of tne God's desires." [A'jem dze biing of dze wajlet faje, A'jem dze pjurity of dze'gots dizajes.] - Jestem istotą fioletowego płomienia, jestem czystością jakiej pragnie Bóg.

Najświętszą spośród wszystkich *mantr* jest *OM*. A. Asanga uważa, że jest ona *mantrą* rasy aryjskiej, do której należą m.in. Europejczycy. Inne rasy mają swoje oddzielne *mantry*. Na czym polega jej wielkość i moc? Najkrócej określa to św. Jan:

Na początku było Slovo, a Stówo było u Boga, a Bogiem było Slovo.

Ono było na początku u Boga.

Wszystko przez nie powstało, a bez niego nic nie powstało, co powstało.

W nim było życie, a życie było światłością ludzi.

A światłość świeci w ciemności, lecz ciemność jej nie przemogła.

Nawiasem mówiąc, przekład preferowany przez R. Brand-staettera, w którym widnieje Na **początku** jest **Slovo**, wydaje się być bliższy prawdy, gdyż stworzenie nie odbyło się jednorazowo w przeszłości, ale dokonuje się w każdym momencie. Świat rodzi się na nowo w każdej chwili czasu, w wiecznej terażniejszości, bo czas i przestrzeń są koncepcjami powstającymi jedynie w naszym umyśle.

OM, anahat nada, sphota, słowo - to synonimy. Każde jest światłem i życiem wszechświata. Tylko naprawdę nieliczni wiedzą, jakie jest ich rzeczywiste znaczenie.

Tak jak drgania są przyczyną wszystkich dźwięków, tak *OM* jest przyczyną wszelkich wibracji i ruchów. "Wiele jest rozmaitych dźwięków na świecie, i nie ma niczego bez dźwięku" (św. Paweł).

Rozróżniamy cztery fazy, stopnie dźwięku *OM*. Na trzy pierwsze składają się litery A-U-M, a czwartą jest ich echo.

Litera A — symbolizuje początek, przejawienie oraz rozwój mikro- i makrokosmosu. Świadomość energii A w mikrokosmosie nazywa się *wiśwą*, natomiast w makrokosmosie *wirat*. Reprezentuje grube, gęste ciało i stan jawy. Odpowiada powłoce: byt (*sat*).

Litera U - odpowiada zachowaniu mikro- i makrokosmosu. Świadomość energii U, która działa w mikrokosmosie to *tejas*, a w makrokosmosie *sutratma*. Reprezentuje subtelne ciało i stan snu z marzeniami sennymi. Odpowiada powłoce: świadomość (*czit*).

Litera M - symbolizuje rozpad, zamieranie i inwolucję. Świadomość energii M mikrokosmosu nazwano *prajnia*, a makrokosmosu *iśwara*. Reprezentuje ciało przyczynowe oraz stan głębokiego snu, śmierci i inne stany nieświadomości. Odpowiada powłoce: szczęśliwość (*ananda*).

Jest to ogólny opis liter A-U-M, który można dowolnie rozwijać. Najistotniejsze znaczenie *OM* było, jest i będzie zawsze poza światem nazw i określeń, poza dziedziną języka, gdyż skończone nigdy nie obejmie nieskończoności. Toteż nie może być innych opisów, jak tylko symboliczne.

Powyżej wspomniano o trzech stanach *OM*: jawa, sen z marzeniami i sen głęboki. Stan *nady* jest zupełnie inny, jest ponad nimi. Jest on transcendentálną świadomością, przekracza wszystkie słowa i zdolność pojmowania zwykłego umysłu. Nazywa się go *Brahmanem* lub - jak mówi się w naszych kręgach kulturowych - Bogiem. Jest poza świadomością i nieświadomością, poza wszelkimi różniczeniami i podziałami. To nie jest świadomość wewnętrznego świata ani też zewnętrznego, ani obu razem. To nie jest również całość, suma świadomości. Jest niepostrzegalny przez narządy zmysłowe, niepojmowalny przez zwykły umysł, nieobejmowalny przez żadną myśl, z niczym nieporównywalny, nie dający się zrozumieć, niewyraźalny słowami i w jakikolwiek inny sposób. Jest podstawą wszystkich światów, jądrem Jaźni, wiecznym bytem, pokojem, odwieczną wiedzą i szczęściem, jest jednym bez wtórego (*Sat-Czit-Ananda*). Jest to czwarty stan względem trzech stanów świadomości należących do świata zjawiskowego. *Nada* jest z niczym niezwiązanym świadkiem tych trzech stanów, jest absolutna.

Chcąc więc praktykować medytację z *mantrą OM*, warto zdawać sobie

sprawę, co ona *oznacza*. W ten sposób mamy szansę wykorzystać jej potencjał optymalnie.

Przed rozpoczęciem praktyki medytacji z dźwiękiem lub *mantrą* warto zapoznać się z poniższymi wskazówkami. Należy m.in. odpowiednio przygotować struny głosowe. Dobrze jest uprzednio przepłukać usta z krtanią włącznie, jedną łyżeczką oleju lub oliwy. Każdą *mantrę* należy wymawiać powoli, rozważnie, z najwyższym skupieniem, zwracając wielką uwagę na znaczenie i doniosłość tego, że się je wypowiada. Im więcej staranności wkładamy w jej wypowiedzianie, tym skuteczniejsza będzie siła jej oddziaływania. Medytację tego typu wykonuje się zawsze na siedząco.

Nie ma większego znaczenia, czy *mantrą* jest mówiona, intonowana czy powstaje jedynie w myśli. Jej działanie jest jednakowe.

Mantrę OM wypowiadamy układając język i gardło do wymówienia aaa..., natomiast usta do wymówienia uuu..., dzięki czemu powstaje dźwięk **ooo...** Powoli zamykamy usta i kończymy

wibrację wymawiając mmm... Przejście między poszczególnymi fazami jest płynne, dźwięk jest jednakowo intensywny i wysoki. W skupieniu obserwujemy, jak przy zmianie dźwięku wibracje postępują z dołu do góry: dół i środek płuc (aaa...), szyja (uuu...) i głowa (mmm...).

Wskazany jest stosowanie naprzemienne *mantry* intonowanej w myśli lub słyszalnie z ciszą medytacyjną (tzn. ze wsłuchiowaniem się w Nią) w przyjętych dla siebie odstępach czasu, koncentrując się w Centrum //ara. Każdy dźwięk, każda cisza powinna tworzyć w nas stan harmonii, stan równowagi pomiędzy tendencjami przeciwstawnych energii *Yin* i *Yang*.

Śpiewając głośno *mantrę OM* w grupie, uzyskuje się efekt dźwiękowy podobny do bicia dzwonów. Warunkiem jest asyn-chronizacja śpiewu poszczególnych uczestników.

Na koniec przedstawiam przykłady *mantr*, które stanowią klasykę medytacji z *mantrą*. Pochodzą one z różnych kultur i okresów historycznych. Podaję również próbę ich interpretacji (próbę, bo znaczenie tych *mantr* wychodzi zawsze poza możliwości frazeologiczne, jak mogliśmy się wcześniej zorientować przy interpretacji *OM*).

Buddyzm-Hinduizm:

Om - Bóg.

Om Mani Padme Hum — Klejnot wiedzy jest w umyśle.

Om Namah Shivaya - Bóg jest przeznaczeniem.

Ganesha Sharanam — Ganesza jest moim schronieniem.

Shanti — Pokój.

Om Ah Hum — Natura jest Boską Esencją.

So Ham - On jest mną, a ja Nim jestem.

Tat Tvam Asi — Ty jesteś Tym.

Aham Brahma Asmi — Ja jestem Wiekuistą Jaznią.

Om Yajra Sattwa - Bóg jest najdoskonalszą Istotą.

Neti neti - Nie to, nie to.

Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare, Hare Rama, Hare Rama,

Rama Rama, Hare Hare - imiona Kriszny.

Sikhizm:

Ik oankar — Jeden jest Bóg.

Chrześcijaństwo-Judaizm:

Amenh (spolszczone: *Amen*) — Bądź wola Twoja.

Isa (spolszczone: *Jezus*) — imię Jezusa.

Ave Maria - Zdrowaś Mario.

Kyrie Elejson - Bóg jest miłosierny.

Hallelu-Jah (spolszczone - *Alleluja*) - Chwalcie Boga.

JHWH (spolszczone: *Jahwe*) — Jam Jest.

Kodosh, Kodosh, Adonai Tsebayoth - Święty, Święty, Pan Bóg zastępów. *Shalom* - Pokój.

Islam:

La ilaha Ula Llah — Nie ma innego bóstwa oprócz Boga. *Al-Llah-Hu Akbar* – Bóg jest wielki.

Llahi Ar-Rahmani Ar-Rahimi - W imię Boga litościwego, miłosiernego.

Al-Hamdu Li-Llahi - Chwała niech będzie Bogu. *In sha'a Llah* - Jeśli Bóg zechce. *Ma sha'a Llah* - Co Bóg zechciał.

Kultury indiańskie:

Yirakocza - imię Boga.

En Lak'Ech, A Lak'En - Jestem drugim Tobą, Jesteś drugim Mną.

Ouetzalcoatl - imię Boga.

Wszystkie te przykłady pokazują, że niezależnie od tego z jakiej kultury pochodzą *mantry*, ich istota jest taka sama. Ich wymawianie sprowadza się więc do powtarzania imion Boga, chwaleń jego cech, przypominania o naszej z Nim jedności. To prawda, że brzmią one inaczej, może bardziej egzotycznie, ale nie wnoszą niczego nowego wobec własnej kultury i religii. Wydaje mi się, że ma duże znaczenie, które *mantry* stosujemy. Najlepsze bodaj efekty, widoczne niekiedy dopiero po dość długim czasie ich wykorzystywania, dają *mantry* własnej strefy filozoficzno-religijnej. Przez ich intonowanie utożsamiamy się z wibracjami, w których zostaliśmy umiejscowieni w tym świecie. Dzięki tej spójności nie zakłócamy harmonii między tym, co dla nas zaplanowano, a tym co realizujemy. Nasza indywidualna droga rozwoju idzie wtedy po najprostrzej linii. Co oczywiście nie wyklucza sięgania do innych kultur, bo być może dla niektórych właśnie to jest korzystniejsze.

Zadaniem adepta rozwoju duchowego jest znalezienie i odkrycie swego własnego i najgłębszego tonu, a niekoniecznie skopiowanie istniejących wzorów. Intuicyjnie przyjęta *mantra* daje często więcej korzyści niż ta najbardziej "klasyczna".

Wielu czytelnikom znana jest prawdopodobnie nazwa **Medytacja Transcendentalna** (skrót: TM). Jest to medytacja z *mantra* przeniesiona na grunt zachodni przez Swami Maharishi Mahesch Yogi. O ile jednak klasyczna medytacja z *mantra* ściąga na man-trującego Wyższe Energie, to medytacja transcendentalna polega często na bezmyślnym powtarzaniu bezwartościowego słowa, przez co jej jedynym skutkiem jest wyciszenie umysłu.

ĆWICZENIE

1. Przyjmij wygodną pozycję siedzącą i zamknij oczy.
2. Rozluźnij całe ciało i uspokój myśli.
3. Określ w myśli czas, przez który pozostaniesz w medytacji.

4. Powtarzaj wybraną wcześniej *mantrę* głośno lub mentalnie przez zadany sobie czas. W odpowiednim momencie pojawi się myśl, że należy zakończyć — to będzie wtedy, gdy upłynie czas na medytację. Zakończ wówczas intonowanie *mantry*.

5. Powróć do stanu świadomości, otwórz oczy.

AGNIHOTRA - MEDYTACJA Z OGNIEM

*O Agni! Ogniu święty! Tyś jest
wzbiciem się modlitwy w niebiosach,
iskrą bożą utajoną w każdej rzeczy
i świetlaną duszą Słońca.*

Wedy

Nauki świętych Rishi z czasów początków ludzkości na naszej planecie były poznaniem prawdziwej wiedzy o powiązaniu ducha z materią. Nauki te wnikały głęboko we wszystkie procesy przyrody i umiały w nich rozpoznać to, co jest w jej procesach czynne duchowo. W gruncie rzeczy zawsze jesteśmy otoczeni duchowymi istotami i zdarzeniami. Trzeba to więc tylko zauważyć. Wszystko, co dzieje się materialnie, jest tylko odbiciem duchowych faktów i wszystkie rzeczy, z jakimi mamy materialnie do czynienia, stanowią jedynie zewnętrzną osłonę duchowych istot.

Wspomniana wiedza duchowa, za najważniejsze zjawisko przyrody uważała ogień. Za główne zaś zagadnienie w ramach nauki, duchowe rozważania o ogniu. Miały one znaczenie w poznaniu życia jako takiego oraz poznaniu wielu spraw i procesów duchowych. Aby to zrozumieć, musimy się zapoznać z kilkoma dodatkowymi informacjami na temat zjawisk w przyrodzie.

Wszystko, co nas otacza w świecie fizycznym, powstało z eteru. Z niego bowiem powstały cztery elementarne żywioły, elementy: ziemia, woda, powietrze i ogień. To właśnie one nas otaczają jako jedyne elementy materii. W czasach nauk Rishi inaczej jednak rozumiano te elementy niż obecnie. Np. ziemią określano pewien stan bytu, a mianowicie stan stały. Zatem ziemią nazywano grunt orny, kryształ minerału, itd. Podobnie za wodę uznawano nie tylko wodę rozumianą współcześnie, ale też wszystko co płynne, np. roztopione żelazo i inne metale w stanie płynnym. Wszystko co dzisiaj nazywamy ciałem lotnym, stan określany jako gazowy, wówczas określano jako powietrze, niezależnie od substancji, z jaką miało się do czynienia, np. powietrze, tlen czy inny gaz.

Za czwarty z podstawowych elementów uznawano ogień. W przeciwieństwie do współczesnej nauki, wiedza duchowa widzi w nim coś, co ma substancję, tyle tylko, że ta substancja jest subtelniej -sza od powietrza. Tak jak element ziemi

przemienia się w płyn, tak samo dla wiedzy duchowej substancja lotna przechodzi stopniowo w stan ognia. Ogień jest elementem tak subtelnym, że przenika wszystkie pozostałe elementy. Przenikając powietrze, czyni je ciepłym. Podobnie przenika ziemię i wodę. Wszystkie elementy, oprócz ognia, są oddzielone od pozostałych. Jedynie ogień przenika wszystkie z nich. Między tymi pierwszymi elementami a ogniem albo ciepłem jest jeszcze inna zasadnicza różnica. Wszystko co określamy jako ziemię, czyli coś stałego, postrzegamy w ten sposób, że przy dotyku stawia ono opór. Podobnie jest z elementem wody. Poddaje się ona znacznie łatwiej niż ziemia, ale opór wyraźnie istnieje. Analogicznie też przedstawia się sprawa z elementem powietrza. Także ten element postrzegamy tylko zewnętrznie, wyczuwając opór w kontakcie z nim. Z ciepłem natomiast jest inaczej. Ciepło postrzegamy nie tylko wtedy gdy odwołujemy się do zewnętrznego dotyku, ale także, a kto wie czy nie jest to ważniejsze, również wewnętrznie. Ciepło możemy więc postrzegać dotykając przedmiotu, który ma pewien stopień ciepłoty. I wtedy odbieramy go tak jak pozostałe elementy. Możemy też odczuwać ciepło w naszym wewnętrznym stanie. Tak więc

ciepło, czyli ogień, ma niejako dwa oblicza. Jedno, które ukazuje się, gdy postrzegamy je zewnętrznie i drugie wewnętrzne, gdy odczuwamy samych siebie w pewnym stanie ciepła. Człowiek odczuwa stan swojego wewnętrznego ciepła. Mało jednak troszczy się świadomie o substancje lotne, płynne i stałe, jakie się w nim znajdują, a więc o to, co jest elementem wody, powietrza i ziemi. Zaczyna on niejako odczuwać siebie w żywiole ciepła. Element ciepła ma zatem rzeczywiście stronę wewnętrzną i zewnętrzną. Dlatego też dawna, a w ślad za nią współczesna, wiedza duchowa uważa, że ciepło, czyli ogień jest elementem, w którym materialność zaczyna mieć charakter duchowy. Możemy więc mówić o ogniu zewnętrznym i ogniu duszy w nas samych.

Dla wiedzy duchowej ogień stanowił wobec tego zawsze pomost pomiędzy tym co zewnętrzne, materialne, a tym co jest duchowe, co człowiek może postrzegać tylko wewnętrznie. Przy rozpatrywaniu przyrody stawiano zawsze ogień albo ciepło w punkcie centralnym, ponieważ ogień jest jakby bramą, przez którą idąc od rzeczy zewnętrznych przenikamy do wnętrza. Ogień jest zatem bramą. Stojąc przed nią widzimy ją od zewnątrz, ale możemy ją otworzyć i patrzeć od wewnątrz. Gdy dotykamy jakiegoś zewnętrznego przedmiotu, poznajemy ogień, który na równi z pozostałymi trzema elementami przychodzi do nas z zewnątrz. Gdy postrzegamy ciepło wewnętrzne, to odczuwamy je jako coś, co przynależy do samego siebie. Stajemy

wtedy po wewnętrznej stronie bramy i wступujemy w dziedzinę duszy. Tak ujmowała tę sprawę wiedza o ogniu. Dlatego też w ogniu widziano coś, w czym rozgrywa się materialność i to, co duchowe.

Jeżeli spojrzeć na przedmiot trawiony przez ogień, widać w nim dwie rzeczy rodzące się jednocześnie. Z jednej strony mamy światło, z drugiej dym. Człowiek uprawiający wiedzę duchową, patrzy zatem na ogień jak na coś, co stoi w środku pomiędzy światłem a dymem.

W odniesieniu do światła, które rodzi się z ognia, należy uzmysłwić sobie pewien oczywisty i ważny fakt. Wielu ludzi zapytanych czy widzą światło odpowie, że tak. A jednak odpowiedź taka jest, choć nieświadomie, ale fałszywa. W rzeczywistości oko fizyczne nie widzi światła. Światło jedynie umożliwia widzenie przedmiotów, które mogą być stałe, płynne, lotne, ale nie widzi się samego światła. Wyobraźmy sobie przestrzeń wszechświata oświetloną światłem w taki sposób, że źródło światła jest dla nas niewidoczne. Czy patrząc w tę oświetloną przestrzeń widzielibyśmy światło? Nie widzielibyśmy niczego. Zobaczylibyśmy coś dopiero wtedy, gdy w tej prześwietlonej przestrzeni znajdował się jakiś przedmiot. Nie widzi się światła, ale dzięki niemu widzi się to, co jest stałe, płynne lub lotne. Światło jest niepostrzegalne zewnętrznymi zmysłami. Jeżeli więc np. patrzymy na słońce, nie widzimy światła, lecz płonące ciało, z którego światło wypływa.

A zatem, gdy tak wznosimy się od ziemi poprzez wodę, powietrze do ognia, a następnie do światła, przechodzimy od tego co jest zewnętrźnie postrzegalne, widzialne, do tego, co jest zewnętrźnie niepostrzegalne, eterycznoduchowe. I dlatego też w wiedzy duchowej mówi się, że ogień stoi na granicy pomiędzy nimi.

Co się dzieje w trakcie palenia się jakiegoś ciała? Z jednej strony widać światło będące czymś zewnętrźnie niewidzialnym, czego działanie sięga w świat duchowy. Ciepło, gdy jest tak silne, że staje się źródłem światła, wytwarza to, co nie jest zewnętrźnie materialne, to co jest niewidzialne. Z drugiej strony musi to jednak opłacić wytwarzając dym. Z tego co było poprzednio przezroczyste, prześwietlone, musi powstać coś nieprzezroczystego, coś o charakterze dymu. Widzimy więc, że ciepło, czyli ogień ulega zróżnicowaniu, podziałowi. Rezultatem tego podziału jest więc m.in. światło, przez które ciepło otwiera drogę w świat nadzmysłowy. Ciepło zaś wysyłając światło w górę, w świat niematerialny, musi jednocześnie zsyłać coś w dół, w świat materialny, w świat rzeczy widzialnych. Nic nie powstaje w świecie w sposób jednostronny. Wszystko co powstaje ma dwie strony. Jeżeli więc z jednej strony, z ciepła powstaje światło, to z drugiej strony powstaje złączenie.

Należy zdać sobie sprawę, że opisany proces stanowi jedynie stronę zewnętrzną zjawiska, jest tylko fizyczno-materialnym procesem. U podstaw tego

procesu leży jednak coś zupełnie innego. Gdy mamy przed sobą tylko samo ciepło, a więc coś, co jeszcze nie świeci, to postrzegamy je pod pewnym względem jako coś zewnętrznie fizyczne, ale wewnątrz tego jest też coś duchowego. Kiedy to ciepło stanie się tak silne, że pojawia się świecenie i wytwarza się dym, to coś z tejże duchowości, która była w cieple, musi po prostu w ten dym przejść. Ta część duchowości, która przechodzi w dym, czyli w element powietrzny, a zatem w coś, co stoi poniżej ciepła, jest teraz jakby wczarowana w to złączenie. Duchowe istoty związane z ciepłem, muszą się z tym niejako pogodzić (akceptują to dobrowolnie), że zostają wczarowane w to co staje się gęste, co staje się dymem. Wiedza duchowa we wszystkim, co daje się postrzegać zewnętrznie, widzi coś, co powstało z pewnego pierwotnego stanu ognia albo ciepła. Dopiero później stało się powietrzem, dymem albo gazem, kiedy ciepło zagęściło się do stanu gazu, gaz do cieczy, a ciecz do substancji stałej.

Spójrzmy teraz na otaczający nas świat. Zastanówmy się nad wszystkim co jest stałe, płynne, lotne i ogniste. Stwierdzimy, że nie mamy do czynienia z niczym innym jak tylko z ogniem. Właściwie to wszystko jest ogniem, tyle tylko, że ogniem zagęszczonym. Tak więc zarówno woda w oceanie, jak i pokłady węgla są takim właśnie zagęszczonym ogniem. Nie zapominajmy jednak, że w każdej zagęszczonej substancji tkwi zawsze duchowość.

Ale w jaki więc sposób bosko-duchowe istoty, które znajdują się wokół nas, osiągają to, że powstają *rzeczy* stałe, jakie widzimy na ziemi, że powstają *rzeczy* płynne i lotne. Zsyłają one po prostu w dół duchy elementarne, żyjące w ogniu. Zamykają je potem w powietrzu, w wodzie i w ziemi. Są to niejako posłowie, elementarni posłowie twórczych istot, które budują świat. Istoty elementarne przebywają pierwotnie w ogniu. W pewnym momencie zostają jakby skazane, aby żyć jako istoty wczarowane w materię. Wszystko więc, co nas otacza, zawdzięczamy tym istotom, które musiały zejść z elementu ognia i dać się wczarować.

Czy my, ludzie, możemy coś uczynić, aby wybawić to, co zostało tak wczarowane? Możemy, gdyż wszystko co robimy w świecie fizycznym jest w gruncie *rzeczy* wyrazem procesów duchowych. Rozpatrzmy np. przypadek, że ktoś patrzy na jakiś przedmiot. Co się wtedy dzieje? Człowiek oraz to, co jest wczarowane w materię, mają wzajemnie coś do zrobienia. To, że człowiek patrzy na coś powoduje, iż z tego czegoś przenika w człowieka rój istot elementarnych, które były i są ciągle wczarowywane na skutek procesów zagęszczania, jakie dokonują się w świecie.

Przyjmijmy, że człowiek, który patrzy na przedmiot, nie zastanawia się nad tym co robi, a jednocześnie nie ma w sobie skłonności do tego, aby w swojej duszy ożywić coś z ducha tej *rzeczy*. Po prostu idzie przez świat nie troszcząc się o to, co go otacza. Nie przepracowuje w sposób duchowy tego co widzi, nie przepaja tego ani ideami, ani uczuciami. Zadowolą się tym, że patrzy w sposób materialny na to, co stoi przed nim w świecie. Owe duchy elementarne wnikają wówczas w niego, tkwią w jego wnętrzu, ale nic nie zyskały we wszechświatowym procesie przemiany. Przeszły tylko ze świata zewnętrznego w człowieka. A teraz przyjmijmy, że mamy do czynienia z człowiekiem, który przepracowuje duchowo doznania świata zewnętrznego, który odwołuje się do swoich idei, do swoich pojęć, wytwarza sobie wyobrażenia dotyczące duchowego podłoża świata. Nie zadowolą się tym, że widzi przedmiot, ale rozmyśla nad jego istotą, odczuwa piękno zjawiska i przepelnia duchem swoje doznania. Co się wówczas dzieje? Człowiek, który ma taki stosunek do *rzeczy*, wyzwala dzięki własnemu procesowi duchowemu istoty elementarne wnikające weń ze świata zewnętrznego i podnosi je *wzwyż* do tego, czym były poprzednio. Wyzwala je zatem ze stanu wczarowania. W ten sposób możemy istoty wczarowane w powietrzu, wodzie i ziemi zamknąć w naszym wnętrzu, nie wywołując w nich żadnej zmiany albo poprzez to, że sami coraz bardziej przepajamy się duchem, możemy wyswobodzić, wyzwolić i sprowadzić je z powrotem do ich własnego elementu. Przez cały okres życia wnikają w człowieka ze świata zewnętrznego duchy elementarne. W tej mierze, w jakiej człowiek stara się lub nie przepracować *rzeczy* świata zewnętrznego, w takiej samej mierze wyzwala lub nie istoty elementarne.

Co się dzieje z tymi istotami elementarnymi, które z *rzeczy* przeszły niejako w człowieka. Na razie pozostają one w człowieku. Dotyczy to i tych, które są wyzwolone, jak i tych, których człowiek nie umiał wyzwolić. Wszystkie one muszą tam pozostać aż do śmierci fizycznej człowieka. Kiedy człowiek przechodzi przez bramę śmierci, występuje różnica pomiędzy dalszym losem obu grup istot. Te, które weszły w człowieka i nie zostały przez niego wydzwignięte do wyższego elementu, które nie zostały przemienione, nic na razie nie zyskały z przejścia z *rzeczy* w człowieka. Gdy człowiek ponownie inkarnuje idąc przez bramę narodzin, wówczas wszystkie te istoty powracają również w świat fizyczny. Tych natomiast, które wyswobodził, nie przenosi już ze sobą w materię. Te powróciły do swojego pierwotnego elementu, do świata, w którym znajdowały się poprzednio.

Od człowieka zatem zależy czy przez swój rozwój, przez sposób w jaki odnosi

się do materii, do zewnętrznej przyrody, uwalnia wczarowane w materię istoty elementarne, czy wiąże je z ziemią jeszcze silniej niż dotychczas. Cóż więc takiego czyni człowiek, gdy patrząc na jakiś przedmiot wyzwala z niego ducha elementarnego. Duchowo czyni on coś przeciwnego niż zdarzyło się kiedyś. O ile poprzednio wytwarzał się z ognia dym, to teraz człowiek wytwarza duchowy ogień z dymu tylko, że ogień ten oddaje dopiero po swojej śmierci. Jak więc głębokie i mądre były i są stare obrzędy ofiarne, gdy rozpatrujemy je w świetle wiedzy duchowej. W religiach, które opierały się na rzeczywistym poznaniu prawd duchowych, ogień i dym nabierały ogromnych wartości. Rozniecanie ognia ofiarnego i unoszenie dymu do góry było wielkim symbolem tego, co dzieje się w nas i wokół nas. Co dzieje się w trakcie takiej ofiary? Tam, gdzie z ciepła powstaje substancja stała, czyli dym, wczarowany w niego zostaje jakiś duch. Ale równocześnie na skutek tego, że człowiek śledzi cały ten proces modląc się, duch ten zostaje przejęty tak, że po śmierci człowieka wznosi się znowu w wyższy świat. Cóż więc się tam dokonywało? Dokonywał się rodzaj spektaklu. Ci, którzy brali w nim świadomy udział, nie tylko patrzyli na dym lecz także brali czynny udział w podniesieniu duchowości do elementu ognia. Uwalniali więc wczarowanego ducha, przy czym tak rozpoczęty proces dokończą w przyszłości, po swojej śmierci. Nieświadomi zaś tego procesu, widzący jedynie dym w sensie fizycznym, zmarnowali okazję do wyzwolenia duchów elementarnych, które w przyszłości będą musiały wrócić na ziemię.

Jednym z misterii, w których istotną rolę odgrywa ogień, są *Yajnya* (czyt. Jadźnia) lub *Homa*. Oparte są one na szeroko pojętej wiedzy traktującej o energii krążącej w świecie. Wiele z rytuałów praktykowanych przez całą ludzkość, a opartych na ogniu, wywodzi się właśnie z tych *Yajnya*. Agnihotra jest bodaj najstarszą i najkrótszą jej formą, odgrywającą szczególną rolę dla całego naturalnego środowiska, zarówno ożywionego, jak i nieożywionego. Przede wszystkim spełnia ona rolę fizycznego i duchowego oczyszczenia człowieka oraz jego otoczenia.

Agnihotra (sansk. agm-ogień; *hotra*-palenie) jest to mały ogień, palony dokładnie o wschodzie lub zachodzie słońca, w miedzianej, ściętej piramidce. Paliwem używanym do palenia tego ognia jest suszony, czysty nawóz krowi, klarowane masło używane do smarowania kawałków nawozu oraz odrobina niełuskanego ryżu, który wrzuca się do ognia podczas śpiewania *mantry*. Do rozpalań używa się drewniek z brzozy.

Nie wnikając nawet w sprawy duchowe zauważymy, że praktykowanie *Agnihotry* jest ze wszech miar pożyteczne. Oczyszcza m.in. atmosferę wokół piramidki (ok. 100 m² silnie, do 1 km² słabiej) oraz nasycę ją *praną*, t. j. energią życiową, niezbędną do życia wszystkich żywych organizmów. Efektem tego są zmiany psychiczno-umysłowe, które z kolei dokonują zmian fizjologicznych człowieka. Oczyszczane jest też całe środowisko naturalne.

Według wiedzy *Yajnya* umysł znajduje się pod wpływem różnorodnych rytmów natury, odpowiadających ruchowi ziemi i innych ciał niebieskich. Jednym z rytmów są wschody i zachody słońca, które mają wpływ na wszystko co żyje. Następuje wówczas intensywny przyływ energii kosmicznej, która posiada ogromną siłę uzdrawiającą. Jej oddziaływanie jest pełne harmonii i miłości.

Podczas wschodu i zachodu promienie słońca padają na ziemię pod pewnym kątem, przecinając się z pasami geomagnetycznymi ziemi i powodując silne zjonizowanie atmosfery, co jest korzystne dla organizmu. Jeżeli w tym czasie palimy ogień w naczyniu o specjalnych właściwościach, spalając specjalne substancje i śpiewając odpowiednią *mantrę*, następuje zwiększenie efektów naturalnych. Dzieje się tak dlatego, ponieważ łączą się subtelne energie wysyłane z piramidy z energią promieni słonecznych oraz energią płynącą ze śpiewania *mantry*. Bezpośrednio nad miejscem palenia *Agnihotry* powstaje lej sięgający, według niektórych badaczy, 12 km nad ziemię, przez który, po zgaszeniu ognia, przedostaje się *życiodajna prana*.

Do palenia ognia używamy miedzianego naczynia, o kształcie półściętej, odwróconej piramidy (a właściwie kilku, leżących na sobie, piramid), o określonych wymiarach i proporcjach, tłoczonego z jednego kawałka blachy. Spotyka się też piramidki ceramiczne. Najczęściej stosuje się naczynia mające ugory, w najszerszym miejscu, wymiary około 15 x 15 cm. Niekiedy, gdy celem jest większy obszar oddziaływania (np. duże pole uprawne), stosuje się naczynia o wymiarach rzędu 50 x 50 cm.

Piramidkę należy ustawić jednym bokiem, najlepiej zawsze tym samym, w kierunku północy, pomagając sobie kompasem. Stawia się ją na porcelanowej lub kamionkowej podstawie.

Do środka wkładamy drobne kawałki nawozu posmarowanego sklarowanym masłem *ghee* (czyt. gi). Masło *ghee* jest to przetopione masło krowie, z którego odparowano wodę i odsączono przez gazę zanieczyszczenia, co powoduje, że nie pali się w wysokich temperaturach, a brak w nim wody ułatwia proces palenia ognia.

Nawozem jest suszony nawóz krwi, pozbawiony zanieczyszczeń i robaków. Znany on jest od dawna w medycynie ludowej jako środek leczniczy o działaniu dezynfekującym. Do rozpalania ognia stosuje się cienkie, brzożowe patyczki. Mogą one być również z innych drzew, z wyjątkiem mających kolce lub wydających gorzkie owoce.

Ogień rozpala się na krótko przed wschodem lub zachodem słońca. W czasie, gdy słońce jest w połowie horyzontu, ogień powinien się już palić. W tym samym momencie palący *Agnihotrę* sam śpiewa *mantrę* (rys. 27), siedząc twarzą zwróconą na wschód (informacje n.t. *mantr* znajdują się w rozdziale: Medytacja z *mantrą*):

Mantra śpiewana o wschodzie: Mantrą śpiewana o zachodzie:

Suryaya Swaha

Agnaye Swaha

Syryaya Idam Na Mama

Agnaye Idam Na Mama

Prajapataye Swaha

Prajapataye Swaha

Prajapataye Idam Na Mama

Prajapataye Idam Na Mama

Śpiewanie *mantry* potęguje efekty palenia ognia. W trakcie śpiewania, po słowie *Swaha*, można wsypać do ognia szczyptę niełuskanego ryżu, który spalony dodaje specyficznego rodzaju energii, wzmacniając również efekty palenia.

Rys. 27 Mantra wieczorna do Agnihotry.

Do praktykowania *Agnihotry* dobrze jest wydzielić osobny pokój lub chociażby miejsce, gdzie piramidka mogłaby stać na stale, pomiędzy kolejnymi paleniami. Powinna ona stać wówczas niepo-ruszona. Bezpośrednio przed jej następnym wykorzystaniem należy wysypać popiół, usuwając drewnkiem pozostałości.

Osoby biorące udział w misterium palenia ognia, wraz z palącym, siedzą w zamkniętym kręgu medytując przez cały czas utrzymywania ognia, a także po jego zgaśnięciu pozwalając, aby wygasł również żar w popiele.

Ci, którzy ze względów estetycznych (lub jakichkolwiek innych) nie chcą lub nie mogą palić *Agnihotry* stosując tradycyjny krowi nawóz, niech wykorzystają naczynie-piramidkę, a w jego wnętrzu zapalą świecę. Palenie jej da podobne efekty, a jest na pewno mniej kłopotliwe. Namiastką palenia *Agnihotry* jest też ognisko. Można doskonale medytować przy takim ogniu, ale brakuje wtedy efektu, który zachodzi dzięki naczyniu-piramidce, chyba, że zbuduje się palenisko na kształt tych, które stosowali nasi przodkowie. Jest to okrągłe wgłębienie w ziemi, o ukośnych bokach wyłożonych kamieniami.

ĆWICZENIE

1. Przygotuj siebie, miejsce i naczynie do palenia *Agnihotry* oraz wszystkie pozostałe przedmioty. Rób to w ciszy i skupieniu. Bądź przygotowany do rozpalenia ognia na kilka minut przez wschodem lub zachodem słońca. Nie musisz go widzieć. Ważne, że znasz moment, w którym przetnie linie horyzontu. Jeśli jest to niemożliwe, możesz zapalić ogień w innym momencie.
2. Przyjmij pozycje siedzącą. Rozpal ogień, wykonując te czynności, z którymi zapoznałeś się powyżej. Skup się na wykonywanych czynnościach.
3. Po odśpiewaniu *mantry* wrzuć mentalnie do piramidki wszystkie swoje kłopoty, choroby, ograniczenia i in., które zostaną w niej spalone, przez co oczyścisz się. Wpatruj się dalej w płomień przez jakiś czas, a następnie, po zamknięciu oczu, przenoś go mentalnie do różnych części ciała. Nastąpi oczyszczanie ogniem tych stref w taki sposób, jakby ogień działał fizycznie. Wypalą się emocje, blokady, złe energie. Oczyści się pole dla tego, co dobre.
4. Trwaj dalej w ciszy i kontynuuj medytację, przyjmując taką jej formę, która ci odpowiada. Możesz medytować z jakimś tematem lub beztematycznie. Pozostań w medytacji aż do wypalenia się wszystkich składników i wygaśnięcia żaru.
5. Zakończ medytację. Zwróć uwagę na swoje dłonie, w których powinieneś odczuć wyraźnie wilgoć. Jest to efekt przemiany kolejnych żywiołów, która się dokonała w trakcie całego misterium i medytacji. Rozpoczynając od elementu ognia, przez element powietrza (dym), a kończąc na elemencie wody (wilgoć).

MEDYTACJA W PRZYRODZIE

*Tylko taki umysł, który patrzy na
drzewo, gwiazdy lub lśniące wody
rzeki z całkowitym zapomnieniem
o sobie, wie, czym jest piękno.*

J. Krishnamurti

Wielu mędrców i mistrzów różnych filozofii przenosiło się w góry, do lasów, aby tam kontynuować swoje praktyki. Nie o taki mi jednak kontakt z przyrodą tutaj chodzi. W naszym przypadku przyroda jest elementem, który aktywnie bierze udział w medytacji. Jesteśmy tej przyrody świadomi, obserwujemy ją mając otwarte oczy, spacerujemy pośród niej. Zwolennikiem tego rodzaju medytacji jest szczególnie J. Krishnamurti, którego opisy kilku takich medytacji w przyrodzie i stanu umysłu, jaki wówczas ma miejsce, pozwolę sobie zacytować.

“Po przejściu deszczu wzgórze wyglądały wspaniale. Obfitość opadów sprawiła, że piękno tych wzgórz było nadzwyczajne. Niebo było wciąż pochmurne, a w powietrzu unosiła się woń szaławii, sumaku i eukaliptusa. Panowała niezwykła cisza. Pograżone w ciszy wzgórze, kontrastowały z leżącym daleko w dole morzem. Obserwując i rozglądając się wokół czułeś, że wszystko pozostawiłeś na dole: swoje ubrania, swe myśli i różne sprawy tego życia. Teraz siedłeś beztrosko przed siebie, bez jakiegokolwiek myśli, bez żadnego obciążenia, a z poczuciem całkowitej pustki i piękna. Umysł twój przebywał w medytacji, w nieznanym mu dotąd stanie, w którym rozkwitała miłość. Tylko bowiem gleba medytacji umożliwia rozkwitanie tego kwiatu. Było to naprawdę cudowne i niezwykle; towarzyszyło ci przez całą noc i gdy zbudziłeś się na długo przed świtem, ciągle jeszcze przebywało w twoim sercu, wraz z niewiarygodnym, nieuzasadnionym zachwytem.

(...) W dzień i w nocy padał ulewny deszcz. Kiedy siedłeś plażą, olbrzymie fale z siłą załamywały się we wspaniałych łukach. Idąc pod wiatr poczułeś nagle, że między tobą i niebem nic nie ma; i niebiańska była ta otwartość. Być tak zupełnie, najtkliwiej otwartym wobec tych *wzgórz*, morza, człowieka - oto prawdziwa istota medytacji. Nie mieć żadnych oporów, od niczego wewnątrz nie odgradzać, być prawdziwie, zupełnie wolnym od wszelkich drobnych pragnień i oczekiwań wraz z

całą ich hipokryzją i konfliktami. I gdy tego wieczoru chodziłeś po mokrym piasku plaży, doznałeś tego cudownego poczucia otwartej wolności i wielkiej miłości, przebywającej nie w tobie i nie poza tobą, ale wszechobecnej. Nie zdajemy sobie sprawy, jak ważne jest uwolnienie się od natrętnych przyjemności i związanych z nimi cierpień, tak by umysł pozostawał sam. Tylko otwarty umysł jest zupełnie samotny. Poczuleś to wszystko tak nagle. Odarty ze wszystkiego, byłeś nagością i pustką, i dlatego całkowicie otwarty. Piękna nie ograniczały myśli ani uczucia — wydawało się ono wszechobecne. Tym jest medytacja.

(...) Tego ranka morze wyglądało jak jezioro lub ogromna rzeka, bez zmarszczki i tak spokojne, że mogłeś widzieć wodne odbicie ostatnich gwiazd przedświt. A gdy nad widnokregiem ukazało się słońce, *znacząc* na bezchmurnym niebie złotą smugę, cudowne światło wypełniło ziemię, każdy liść, źdźbło trawy. I zapatrzonego przeniknęło cię wielkie ukojenie. Umysł uciszył się sam, niereagujący i nieruchomy. To odczucie ogromnej ciszy było niezwykle. Tego rodzaju spokój, ta cisza nie jest wyczuwana przez mózg, istnieje poza nim. Mózg może pojmować, formułować i tworzyć plany na przyszłość, ale cisza ta znajduje się poza jego zasięgiem, poza wszelkim wyobrażeniem i pragnieniem. Jesteś tak cichy, że twe ciało staje się częścią ziemi, okruczem wielkiej ciszy. Gdy lekki powiew przyszedł od wzgórz i poruszył liśćmi, spokój ten, ta niezwykła kojąca cisza pozostała niezakłócona. Wpatrzony w morze, naprawdę stawałeś się częścią wszystkiego. Byłeś wszystkim. Byłeś światłem i miłością. Nie można jednak rzec ty byłeś częścią wszystkiego. Ciebie tam nie było, ty nie istniałeś. Była tylko cisza, piękno i cudowna obecność miłości. Słowa ty i ja dzielą, a w tej niezwykłej ciszy nic nie jest podzielone. Kiedy tak patrzyłeś, skończył się wszelki czas i przestrzeń. *Żadna* dzieląca przestrzeń nie istniała. Medytacja jest właściwie bardzo prosta i dlatego, że jest ona tak bardzo prosta wymyka się nam, umysł bowiem jest ogromnie zawikłany, znużony i otepiony działaniem czasu. Ale medytacja przychodzi łatwo i naturalnie kiedy chodzisz po piasku plaży. Gdybyś mógł chodzić samotnie pośród tych *wzgórz*, *czy* po lesie albo wzdłuż bielących się piasków wybrzeża, w samotności tej widziałbyś czym jest medytacja."

Doskonałym uzupełnieniem takiej medytacji jest połączenie jej z medytacją Ciszy lub Pustki. Wydaje mi się, że właśnie tutaj jest to wskazane, aby zauważyć ów ogromny potencjał, który Cisza i Pustka ze sobą niosą. Można się zastanawiać, dlaczego przyroda? Czy ma ona w sobie coś, co jest nam potrzebne? Jesteśmy

przyrodą, a przyroda jest nami. Jednocześnie jesteśmy częścią Najwyższego, który nas uczy w każdej chwili. Wszystkie obrazy i dźwięki przyrody właśnie do tego służą. Słyszymy wiele pouczeń przez cały czas, ale jesteśmy na nie głusi. Jednak w trakcie, gdy pozwolimy sobie na pustkę / ciszę, pouczenia te dotrą do nas poprzez wszystkie nasze zmysły. Mistrz *Zen*, Dogen powiedział: "Duch nie jest niczym innym niż góry i rzeki, a wielka, szeroka ziemia niczym innym niż słońce, księżyc i gwiazdy". Może więc na wcześniejsze pytanie "dlaczego przyroda" należy odpowiedzieć "właśnie dlatego"? Niech każdy odpowie sobie sam.

Jedną z najważniejszych rzeczy, które warto zapamiętać z tego rozdziału jest to, aby w trakcie swojej przygody z przyrodą nie przywiązywać się do niej. Nie nazywać tego co się widzi, nie interpretować obserwowanych zjawisk. Należy tam po prostu być,

nic więcej. Pamiętajmy, że "róża istnieje bez **dlaczego**, kwitnie, ponieważ kwitnie" (A. Ślęzak). Również "nie pytajmy ślimaka, dlaczego się ślini" (chińskie).

Aby podsumować ten rodzaj medytacji przedstawiam opowieść o pewnym religijnym nauczycielu, który każdego poranka zwykł przemawiać do swych uczniów. Pewnego ranka wszedł na podwyższenie, ale gdy miał właśnie zacząć, mały ptaszek usiadł na parapecie okna i z całego serca zaśpiewał. Skończył, odfrunął, a nauczyciel powiedział: "skończyło się dzisiejsze kazanie".

Niektórzy polecają medytację z muzyką opartą na głosach przyrody, śpiewie ptaków, szumie fal. Ułatwia ona przeniesienie się do danego *Refugium*, ułatwia oderwanie od własnych myśli, ale pamiętajmy, że jest to tylko erzac prawdziwej medytacji w przyrodzie.

Niektóre narody stworzyły w swojej kulturze coś, co w sposób może nieco sztuczny, ale dawało poczucie bycia w przyrodzie. Powstawały więc z jednej strony parki i ogrody w stylu europejskim, a z drugiej ogrody w stylu japońskim. Co prawda te ostatnie bardziej nawiązują do tematyki omawianej przy medytacji estetycznej, niemniej atmosfera wielu tych ogrodów sprzyja medytacji z naturą.

ĆWICZENIE

1. Znasz zapewne jakieś urocze i zaciszne miejsce z dala od zgiełku cywilizacji, szczebiotania ludzi i codziennych problemów, gdzieś na łonie natury. Nie musi to być żaden dziw przyrody. Wystarczy, abyś mógł tam być sam na sam z przyrodą. Wybierz więc sobie taki zakątek, może z szemrzącym strumieniem, może

ze ścieżką przez las, może szczyt góry. Ważne, abyś był sam, bez ludzi, tylko ty i przyroda.

2. Usiądź gdzieś wygodnie lub spaceruj. Wybór należy do ciebie.

3. Obserwuj, co się wokół ciebie dzieje. Nie przywiązuj się do tego, nie nazywaj, ale staraj się zauważać rzeczy, których zazwyczaj nie zauważałeś. Staraj się odczuć wszystkimi swoimi zmysłami i całym sobą jednocześnie to wszystko, co cię otacza. Stapiaj się z otoczeniem, ale jednocześnie bądź świadom tego co jest.

4. Jeśli uznasz, że czas wrócić do domu, zrób to. Ale pozostaw w sobie specyficzną atmosferę tamtego miejsca. Nie staraj się jednak zachowywać szczegółów i wspomnień, do których chciałbyś wrócić. Nie chciej też wracać, by zobaczyć kiedyś to samo. Tamto było ulotne, a każde następne będzie inne.

MEDYTACJA ESTETYCZNA

*Mój umysł jest jak księżyc jesienią,
O, jakże czysty i przejrzysty jest głęboki staw.*

*Do czego go porównać ?
Jest całkowicie poza opisem.*

Kauzan

Przykładem medytacji estetycznej, tzn. takiej, w której używa się specjalnie dobranych przedmiotów, jest ceremoniał picia herbaty. Jest to medytacja szczególnego rodzaju, którą praktykuje się chyba tylko w Japonii i Chinach. Spróbujmy poznać ten ceremoniał, aby zrozumieć istotę każdej innej medytacji estetycznej. Zaliczyć do nich można kilka klasycznych już sztuk, form wyrazu, medytacji czy jak by ich jeszcze nie określać. Są to np. sztuka układania ikebany, kaligrafia, sztuka ogrodów, poezja haiku, malarstwo sumi.

Podczas ceremoniału picia herbaty żaden przedmiot nie istnieje samodzielnie, lecz współistnieje z pozostałymi. Jednocześnie zaś wraz z człowiekiem i jego czynnościami stanowią coś w rodzaju idealnej całości, którą można porównać do funkcjonowania naszego organizmu. Poszczególne organy, układy, zmysły są idealnie ze sobą powiązane i nie zależą od tego, co o nich myślimy. Są same w sobie. Tę ich naturalność można by określić jako medytację przedmiotu, podczas gdy nasze myśli i przeżycia towarzyszące przedmiotowi - jako medytację o przedmiocie. To jest m.in. cechą medytacji estetycznej.

Istota medytacji podczas ceremoniału picia herbaty wyraża się z jednej strony w absolutnej akceptacji wszystkiego, co ma miejsce. Z drugiej zaś strony jest czynnym odrzuceniem wszystkiego, co by burzyło naturalną harmonię, jaką przez tę medytację usiłuje się osiągnąć. Inaczej mówiąc, stoją obok siebie dwie postawy.

Pierwsza, to postawa *zmiierzająca* do absolutnej bierności, w której znika podział na podmiot i przedmiot, na medytującego i przedmiot medytacji. Druga, to postawa paradoksalnie aktywizująca ową bierność *poprzez czynne* zacieranie wszelkich śladów myślenia o lub przeżywania czegoś aż do uzyskania stanu absolutnego zawieszenia w stosunku do postrzegania i do przeżyć, jakie składają się na treść ceremoniału.

Ceremoniał picia herbaty nie posiada żadnych ukrytych w nim treści i podtekstów. Tym wszystkim, co w nim jest, są pewne reguły postępowania, ich przestrzeganie i gra czynności. Zbędna staje się jakakolwiek *analiza* czy refleksja, a jedyne co pozostaje, to czynić ceremoniał. W tym kontekście staje się jasne, że przedmioty, ludzie i wszystkie czynności są tak ustanowione, by współgrać ze sobą i nie zwracać niczyjej uwagi.

Sztuka picia herbaty (*Cha-no-yu* lub *Cha-do*) nie jest zwykłym pićciem herbaty. Zawiera się w niej wszystko, co się z tym wiąże, a więc odpowiednie naczynia, miejsce przeznaczone do picia, nastrój, a co najważniejsze, kontemplacyjny stan umysłu (a właściwie trójcy: umysł-serce-dusza), jaki dzięki picciu herbaty się osiąga. Sztuka ta, podobnie jak wszystkie inne sztuki buddy-zmu *Zen*, wymaga ściśle określonych umiejętności i niezwyklej samodyscypliny, a integralnym elementem wszystkich tych sztuk jest medytacja.

W buddyźmie herbata symbolizuje smak oświecenia, uspokaja i rozjaśnia umysł. Uczestnicy ceremoniału poddają się nastrojowi, który staje się ich medytacją. *Cha-no-yu* ukazuje sens niekończącej się terażniejszości. Sztuka herbaty, podobnie jak inne w *Zen*, jest jakby sztuką bez sztuki. Jest w pewien sposób medytacją.

Idealem sztuki herbaty jest osiągnięcie specyficznego stanu ducha. Polega on na zaistnieniu pewnej relacji między gościem i gospodarzem, sprowadzającej się do zatracenia różnicy między

nimi. Innymi słowy, jest to pełna harmonia i związek tych osób przekraczający wszelkie kategorie słowne czy konceptualne.

Ceremoniał picia herbaty uznawany jest za syntezę natury, medytacji i pustki.

Odbywa się on przeważnie w specjalnie zbudowanym do tego celu pawilonie. Duże znaczenie ma umiejscowienie pawilonu. Jego otoczenie powinno uwzględniać motywy wody, ziemi, drzew sosnowych oraz nieco pustych przestrzeni. Z braku uzyskania takich możliwości w miejscach naturalnych, przy budowie pawilonu herbaty aranżuje się je sztucznie, opierając się m.in. o sztukę ogrodów. Pawilon herbaty wyposażony jest niemal ascetycznie. Jest on wolny od zbędnych ozdób, z wyjątkiem tego, co służy nastrojowi chwili (pora roku, rytm natury i wewnętrzny rytm życia). Celowo pozostawiono w nim pewne elementy niedokończone po to, by dać uczestnikom ceremoniału możliwość uruchomienia gry wyobraźni, która je komponuje w całość, pamiętając jednakże o ich nietrwałości, o wiecznej zmianie wszechrzeczy. Skrajna oszczędność w dekoracji wnętrza, którą zmienia się w zależności od pory

roku, symbolizować ma buddyjską Pustkę i nietrwałość. Taki rodzaj dekoracji wraz z dobozem odpowiednich naczyń (prostych, nie luksusowych), sprzyjać mają koncentracji i uspokojeniu umysłu.

Pawilon do ceremoniału herbaty łączy w sobie różne sztuki, które harmonizując ze sobą tworzą niepowtarzalną całość. Wszystko to po to, aby w czynność picia herbaty całkowicie *zaangażować* wszystkie zmysły osób biorących udział w ceremonii. I tak herbata angażuje smak, kadzidła - powonienie, gotująca się woda w imbryku — słuch, kwiaty i zwoje z kaligrafią — wzrok, naczynia - dotyk. Dobór wszystkich współgrających ze sobą idealnie elementów ceremoniału określa się jako "kontrolowany przypadek", czyli postrzeganie piękna w rzeczach, które nie do końca są naszym własnym wytworem, które niejako istnieją wokół nas już gotowe, czekając na to, byśmy je właściwie zauważyli i podnieśli do rangi symbolu. Wszystko to powinno zwracać uwagę na świat będący poza czasem i przestrzenią.

Właściwym jednak przedmiotem praktyki herbaty nie jest to, na czym spoczywa wzrok i dziesiątki reguł ceremoniału. Jest nim duch, który zdąża do oświecenia. Głównym zadaniem sztuki herbaty jest doprowadzenie człowieka do takiego stanu, w którym działanie odbywa się w sposób nieskażony przez myślenie, a jednocześnie zachodzi prawdziwa spontaniczność tego działania. Chodzi więc o to, aby działać, nie zaś o to, by osiągnąć cel, ani też o środek umożliwiający jego osiągnięcie. Osiąga się wówczas prawdziwą radość, która ma miejsce tylko wtedy, gdy coś pojawia się samo, nieoczekiwanie. Zgodnie z filozofią taoistyczną, istnieje dwuaspektowość rzeczywistości (*Yin-Yang*). W tym świetle każdy osiągnięty rezultat nie jest końcem, lecz jedynie biegunowym przeciwieństwem innego końca. Dlatego więc należy poddać się kosmicznej zmianie, a nie dążyć usilnie do celu. Bardzo trafnie określa to chińskie powiedzenie: "Podróżować znaczy żyć. Dojść do celu znaczy umrzeć". Ważniejsze jest więc robić, uprawiać, niż osiągać spektakularne rezultaty. Samo działanie jest częścią procesu, koniec procesu jest początkiem następnego ("*Panta rhei*" - Heraklit).

Istota ceremoniału herbaty tworzy określoną psychosferę, na którą składają się: harmonia, szacunek, czystość i spokój. Ostatni z nich jest rezultatem realizacji pozostałych trzech. Elementy (wartości) te zlewają się w harmonijną całość, służąc nastrojowi chwili tu i teraz, służąc nastrojowi medytacyjnemu, w którym osiąga się stan Pustki (*Mu*) czyli *Satoń* (oświecenie).

Przejdźmy do krótkiej charakterystyki wspomnianych elementów (wartości) psychosfery

herbaty.

- Harmonia to łagodność. Jedną z nich jest łagodność zmysłów wyrażana np. przez kadzidło o delikatnym zapachu, łagodne światło, proste naczynia. Jest to także harmonia między gośćmi a gospodarzem. Podkreśla ją również wystrój wnętrza współgrającego z rytmem natury. Wszystko to powoduje "łagodność serca, które nie sprzeciwia się zewnętrznym wpływom" (Dogen).

- Szacunek to otwartość i poszanowanie cudzej godności. Stanowi również pokrewieństwo człowieka z naturą. Wyraża też szacunek do siebie i wszystkiego co jest.

- Czystość to nie tylko czyste ręce, dom. Jest to również czystość serca, czystość naszych poglądów na świat, wyzbytych z wszelkich uprzedzeń i samoułudy, które prowadzą do trzech skalań, tzn. głupoty, pożądania i nienawiści. Według jednego z mistrzów herbaty "*Cha-no-yu oczyszcza zabrudzenia wszystkich naszych zmysłów. Wzrok oczyszcza patrzenie na zwoje kaligrafii, zapach kwiatów i kadzidła oczyszczają węch, bulgot gotującej się wody oczyszcza słuch, smak herbaty oczyszcza usta, a trzymanie czarki i używanie innych naczyń oczyszcza dotyk. Kiedy w ten sposób zmysły zostają oczyszczone, wtedy umysł również staje się czysty.*"

Spokój, ostatni element ceremoniału herbaty, jest efektem zaistnienia i osiągnięcia trzech wcześniejszych elementów. Stąd też uznawany jest jako ideał *cha-no-yu*. Jak należy rozumieć to określenie? Właściwe znaczenie spokoju ma znacznie szerszy wydźwięk niż tylko spokój powszechnie rozumiany. Należy pod tym pojęciem rozumieć też pokój, uspokojenie, ubóstwo, prostotę, samotność.

W tym kontekście spokój staje się synonimem *wabi*, pojęcia oznaczającego twórczą akceptację tego co jest, co istnieje w sposób naturalny i w swej naturalności zostaje przez nas przetworzone. Istotą *wabi* są: zdarzeniowość, przejrzystość, samotność. W takim więc ujęciu *cha-no-yu* i jego cechą *spokój* można uważać za zewnętrznego reprezentanta *wabi*.

Wabi, identyfikowane ze stanem spokoju, nie oznacza jedynie pasywności, lecz zawiera również element aktywny. Jest to stan świadomości, która jest aktywnością człowieka pogodzonego z naturalną niedoskonałością siebie i tego, co go otacza. Sztuka herbaty jest metodą akceptacji własnej niedoskonałości i znajdowania zadowolenia w tym, co niekompletne. Uczucia płynące z *wabi* prowadzą do ekstazy estetyczno-religijnej, którą w tym przypadku, ze względu na źródło inspiracji,

należało by raczej nazwać in-tazą, czyli ekstazą do wewnątrz. W ten sposób zbliżamy się do natury na tyle, na ile jest to tylko możliwe.

W bezpośrednim związku z *wabi* pozostaje samotność. Sztukę herbaty określa się czasami jako religię samotności. Samotny to ten, który nie przywiązuje się do tego, co nie trwa, co nie posiada trwałej substancji i dlatego jest niejako puste. Tak rozumiana samotność *oznacza* w buddyzmie wolność od głupoty, pożądań, nienawiści, skalań, będących rezultatem poglądów, że rzeczy, zdarzenia posiadają swoją substancję, coś, co dałoby się uchwycić i raz na zawsze zatrzymać dla siebie.

Umysł ludzki stworzył bardzo wiele konwencji typu tożsamość i różnica, jedność i wielość itd. Sztuka herbaty jako rodzaj medytacji pozwala na to, by się od nich uwolnić i zobaczyć świat takim, jakim jest naprawdę.

ĆWICZENIE

Trudno oczekiwać, żeby ktoś z czytających tę książkę, miał możliwość uczestniczenia w ceremoniale herbaty, w scenografii typowo japońskiej. Nie o to zresztą chodzi. Proponuję więc ćwiczenie, które da namiastkę tamtego ceremoniału, przybliżając to, co nazywaliśmy medytacją estetyczną. Nie mam żadnego zamiaru dokonać jakiegokolwiek próby naśladownictwa wspomnianej sztuki japońskiej, lecz chcę wyłuskać z niej tylko niektóre cechy swoiste omawianej medytacji.

Wykorzystałem do tego rady samego mistrza Rikyu, mistrza herbaty.

1. Przygotuj odpowiednie czarki bez uszu i taką herbatę, jaką lubisz.
2. Zadbaj o pomieszczenie, w którym wraz z gośćmi będziesz pił herbatę.

Ułóż bukiet kwiatów, które znajdziesz w polu, latem stwórz nastrój chłodu, a zimą ciepła. Zadbaj o kadzidełko, świecę, właściwe oświetlenie i delikatną muzykę.

3. Ustaw na stole lub podłodze (zależnie od tego, gdzie będziecie siedzieć) małe palenisko. Może to być np. specjalny podgrzewacz ze świecą do utrzymywania wody w dzbanku w temperaturze wrzenia. Postaw na nim prosty dzbanek ceramiczny z zagotowaną wcześniej wodą.

4. Zajmij miejsce i poproś też o to swoich gości.
5. Bądź całkowicie oddany na usługi gościom, wkładając w to całe serce.
6. Pozostańcie przez jakiś czas w ciszy, pozwalając wodzie nieco pobulgotać.

Gdy w pewnym momencie uznasz za stosowne, zaparz w dzbanku herbatę. Rób to spokojnie, bez pośpiechu i niepotrzebnych ruchów. Bądź swobodny i ciesz się z aktu tworzenia.

7. Gdy herbata się zaparzy, przelej ją do czarek i podawaj je po kolei swoim gościom. Bierz każdą czarkę z osobna w obie dłonie i stawiaj przed jedną z osób, po czym podnieś wzrok, aby skrzyżował się ze wzrokiem tej osoby. Nawiązesz z nią w ten sposób bezpośredni kontakt. Przyjmij kolejność podawania zgodnie ze swoim uznaniem. Nie wartościuj swoich gości i nie obsługuj ich zgodnie z tym kryterium.

8. Wypijajcie swoją herbatę we własnym, indywidualnym rytmie, we właściwym dla każdego momencie i tempie. Można to robić trzymając czarkę dwiema dłońmi, oddając tym samym szacunek gospodarzowi, który w taki sam sposób ją podał. Można trzymać czarkę jedną ręką, jeśli ktoś woli, co i tak nie umniejsza tego szacunku. Przenieście dotychczasową atmosferę na dalszą część spotkania, pozostając w tematyce i nastroju oderwanym od codzienności, w odczuwaniu swobody i wolności. Przejście samego ceremoniału w spotkanie przyjaciół powinno nastąpić spontanicznie i w najwłaściwszej chwili, której nikt nie powinien wcześniej ustalać.

9. Gdy uznacie, że należy zakończyć spotkanie, zróbcie to.

KABAŁY, WRÓŻBY, PASJANSE

*Jeden obrazek
wart jest stu słów.*

Chińskie

Istnieje wiele rodzajów wróżb (np. wróżenie z fusów kawy, rzucanie muszelek), kabał karcianych (np. Tarot, pasjanse) i innych technik analizy przeszłości, teraźniejszości i przyszłości. Niektóre z nich, o długiej historii, stały się klasyką, posiadającą swoją filozofię, ideologię, różnorodność wykonania. Do takich należą: *Tarot* (system karciany) czy *I Ching* (chińska księga-wyrocznia).

W czasach nam współczesnych traktuje się je z przymróżeniem oka, uznając raczej za zabawę, ciekawostkę, zaś ludzi, którzy się nimi posługują, za nieszkodliwych wariatów. Choć trzeba przyznać, że w ostatnich latach coś jakby drgnęło. Czy jednak jest to tylko relikwium przeszłości godny naiwnych, niewykształconych ludzi, obdarzonych łatwowiernością i głupotą?

Otóż wydają się one być czymś całkowicie innym niż to, za co uznaje je współczesny, materialistyczny świat Zachodu. Czymś bardzo głębokim w swej istocie, nad wyraz prawdziwym i wiarygodnym.

Po przeczytaniu innych rozdziałów i pewnej, choćby minimalnej, praktyce medytacji czytelnik zauważy, że w swojej istocie medytacja pozwala m.in. sięgnąć do pewnej skarbnicy wiedzy, z której można korzystać. Niejedną z praktyk medytacyjnych posługuje się przedmiotami pomocniczymi, służącymi zarówno do zwiększenia koncentracji, jak i do wyrażania pewnych myśli czy stanów uczuciowych. A czym są karty, patyczki do *Chinga* czy choćby osławiona i wielokrotnie ośmieszana szklana kula? To tylko atrybuty w rękach osoby sensytywnej, które z jednej strony ułatwiają przekazanie pewnych informacji (jako nośniki tej informacji), z drugiej zaś zwiększają ufność tzw. klienta, a dość często służą jedynie po to, aby podnieść w oczach osób postronnych rangę wróżby. Mogą także być pomocne w kontakcie z własną podświadomością lub opiekunem duchowym (podobnie jak wahadło dla radiestety), który podczas wróżenia przekazuje nam odpowiedzi na nurtujące nas problemy i pytania.

Jednak istotą całej praktyki wróżbiarsko-kabalarskiej jest pewien głęboki stan

skupienia zarówno wróżbity, jak i klienta. Skupiając się na określonym problemie, wróżbita wchodzi w stan medytacji, podczas którego istnieje możliwość poznania pewnej, nieznanego mu wcześniej wiedzy, jak również umożliwiający telepatyczną więź z klientem. Z tej samej wiedzy korzystają jasnowidzący, jasnosłyszący, prorocy czy osoby wyzwolone. Ale przeciętny człowiek nie umie, tak jak oni, bezpośrednio jej odebrać. Umie to natomiast nasza podświadomość. Ona to, sterując podczas medytacji rękami tasującymi karty, rzucającymi patyczki *I Chinga* powoduje, że układają się one w określonym porządku. Wszystkie takie układy posiadają określone dla przyjętej metody wróżenia interpretacje. Podświadomość wróżbity zna te interpretacje i dlatego tak manewruje jego rękami, aby powstał taki układ (wraz z jego interpretacją), który pasuje do tego, co powinno być przekazane klientowi. Jednocześnie skupienie się klienta na swoim problemie powoduje, że wróżbita odbiera podświadomie to wszystko, co klient wie, a co jest potrzebne do wykonania wróżby i połączenia tego z faktami obiektywnymi.

Kolejnym krokiem wróżenia jest interpretacja powstałych układów. W niektórych metodach każdy układ ma swoją odpowiedź. W wielu zaś, np. w *Tarocie* potrzeba dużej wiedzy i intuicji, aby ów układ rozszyfrować. Poprzez odpowiednie skupienie wróżący może sięgać do właściwych odpowiedzi. Umożliwia mu to jego podświadomość, która wcześniej dokonuje analizy układu i poprzez swoje narzędzie (intuicję) przekazuje odpowiedź wróżbicie. Powstały układ np. kart, powinien być zinterpretowany w określony sposób. Jednak dobry wróżbita często i tak skorzysta bardziej ze swej intuicji niż ze standardowych interpretacji, choćby nawet zaprzeczał temu dany układ naszych przykładowych kart.

Bardzo trafnie ujął to A. Douglas, który tak mówi o pracy z *Ta-rotem*: "Należy osiągnąć taki stopień skupienia, w którym otoczenie nie narusza wewnętrznej wizji. Następnym krokiem jest uczynienie oglądanej sceny jako rzeczywistej, jak tylko to jest możliwe. (...) Teraz zwizualizuj siebie wewnątrz tej sceny, przestąp w wyobraźni próg karty i stań z tamtymi postaciami w ich świecie. Kiedy zaszedłeś tak daleko, patrz co się stanie. (...) Postaraj się uchwycić sens tego, co zostało powiedziane. Staraj się ujrzeć, jak wiatr porusza ich szaty, poczuj zapach trawy i lasu, słuchaj odgłosu płynącej wody i stąpających stóp."

Czy wobec tego czynność wróżenia (bez różnicy na typ) jest medytacją? Bez wątplenia tak, bo tak jak w medytacji, wymaga się tu dużej koncentracji na temacie, odizolowania się od wpływów zewnętrznych oraz umożliwia odbiór tych informacji,

których nie zna nasza świadomość. Jest więc wniknięciem w siebie, jest wyciszeniem, jest analizą, jest pytaniem i odpowiedzią.

Jakie warunki muszą być spełnione, aby wróżba miała szansę prawdziwości? Przede wszystkim wyizolowanie problemu, który nurtuje klienta oraz całkowite skupienie uwagi na tym problemie i to zarówno klienta, jak i wróżbity. Ponadto spokój wewnętrzny i wyłączenie świadomości, która mogłaby przeszkadzać w interpretacji. Wskazane jest wzajemne zaufanie obu stron biorących udział w seansie oraz ich otwarcie na odpowiedź. Zdać sobie też należy sprawę, że na niektóre pytania w danym momencie nie można uzyskać odpowiedzi. Może to wynikać z bardzo różnych czynników. Należą do nich np. naruszenie bezpieczeństwa wewnętrznego klienta, ujawnienie faktów całkowicie niezrozumiałych lub uniemożliwiających klientowi intuicyjny wybór drogi postępowania.

ĆWICZENIE 1

Jest to przykład medytacji z *Tarotem*, wzorowanej na opisie J. W Suligi, który w Polsce jest autorytetem w tych sprawach. Ćwiczenie jest dla początkujących w *Tarocie*.

1. Przygotuj miejsce do medytacji:
 - a) Połóż na podłodze dywanik, jednym rogiem (zawsze tym samym) ku wschodowi. Postaw tam lichtarz z białą świecą, która jest symbolem obecności Boga w świecie.
 - b) W południowym rogu umieść czerwoną świecę, która uosabia dusze.
 - c) Po stronie północnej postaw lichtarz ze świecą *czarną* (lub niebieską), która symbolizuje ciało, podświadomość.
 - d) Usiądź w zachodnim rogu dywanika.
 - e) Połóż w centrum tkaniny kamyk, symbolizujący Ciebie, nieuformowanego jeszcze jak ten kamień.
 - f) Po prawej stronie kamienia postaw dzwonek, a po lewej wyobrazenie kabalistycznego Drzewa Życia. Przy białej świecy, na osi wschód-zachód ustaw kadzidełko. Zapal świecę białą, potem od białej czerwoną, od czerwonej *czarną* (niebieską). Kolejność ta *oznacza*, że źródłem światła jest Duch, z niego zrodziła się Dusza, a z niej nasza cielesność.
1. Dotykaj kart *Tamta*, przekładaj je, tasuj, formuj w Wielką Drabinę lub inny układ. Przyzwyczajaj się do kształtu i wielkości kart. Wyczuwaj fakturę papieru.

Obserwuj obrazy na kartach, symbole, magiczne figury, litery alfabetu hebrajskiego.

2. Zakończ medytację zachowując pewne reguły:

- a) Ułóż arkany *Tarota* zgodnie z ich kolejnością.
- b) Owiń talię kawałkiem tkaniny (jedwab, flanela, bawełna) w kolorze innym niż czarny i brązowy.
- c) Włóż je do pudełka (szkatułka, skórzana torebka) i zamknij je, aby nikt nie miał do nich dostępu.
- d) Zgaś świece w odwrotnej kolejności niż przy zapalaniu.
- e) Podziękuj Mistrzowi duchowemu za prowadzenie.
- f) Złóż wszystkie rekwizyty.
- g) Wróć do codziennych zajęć i tego dnia nie dotykaj więcej *Tarota*.

ĆWICZENIE 2

Jest to ćwiczenie z *Tarotem*, ale dla bardziej zaawansowanych, którzy chcą wejść w głębszy kontakt z kartami.

1. Przygotuj miejsce do medytacji (jak w ćw. 1).
2. Opieraj o kamień kolejne karty, nad którymi będziesz medytował. Zaczynij od Głupca, w układzie chronologicznym (od ar-kanu Odo77).
3. Medytuj przez 1-15 minut z *mantrą OM*.
4. Wpatruj się w kartę na kamieniu. Analizuj jej symbolikę, znaczenie ezoteryczne, kabalistyczne i hermetyczne. Medytuj w tym etapie 10-15 minut, przy czym połowę czasu poświęć karcie leżącej prawidłowo, a połowę leżącej odwrotnie.
5. Wpatruj się w klucz karty, aby spenetrować wewnętrzną, niewidzialną czasoprzestrzeń medytowanej ikony, która różni się od zewnętrznego obrazka. Czas tej części medytacji wynosi 1-15 minut i jest podzielony na medytację nad kartą położoną prawidłowo i odwróconą. Nie mrugaj oczami.
6. Zamknij oczy i spróbuj odtworzyć wizerunek karty ze wszystkimi jej szczegółami (na tyle, na ile uda ci się je zapamiętać). Oglądaj także kartę odwróconą albo ustawioną pod dowolnym kątem. Etap ten pozwala praktykującemu wejść jeszcze głębiej w kartę i jej sens.
7. Medytuj przez kilka minut nad pustym umysłem lub z *mantrą OM*, aby przerwać kontakt z *Tarotem*,
8. Zakończ medytację (jak w ćw. 1).

ĆWICZENIE 3

Ćwiczenie pokazuje praktykę z wykorzystaniem kryształowej kuli.

1. Postaw kulę na stole, na kawałku czarnego aksamitu, żeby nie powstawały w niej żadne refleksy. Kula nie powinna zawierać żadnych inkluzji.
2. Zgaś światło, zasłoń okno, aby uzyskać półmrok.
3. Usiądź wygodnie, zrelaksuj całe ciało i umysł. Zamknij oczy.
4. Po zrelaksowaniu się zapal świecę, stojącą ok. 60 cm za kulą.
5. Wpatruj się w kulę, nie myśląc o niczym. Po pewnym czasie obraz zmętnieje i pojawią się pierzaste obłoki, pojedyncze obrazy lub krajobrazy. Nie przywiązuj się do nich, aby nie zablokować przyszłych wizji. To co zobaczysz, to będą twoje ukryte myśli, sny schowane w podświadomości. Z czasem będziesz mógł przystąpić do sesji z pojedynczym problemem i wówczas zobaczysz dla niego odpowiedź. Ćwicz około 20 minut.
6. Zakończ ćwiczenie. Schowaj kulę przed światłem i postronnymi osobami. Zgaś świecę i powróć do codziennych zajęć.

MEDYTACJA CISZY

*Cisza to głos wieczności,
słowo jedyne,
rozmowa z serca do serca.*

Sri R. Maharishi

Spośród wszystkich medytacji wyróżnia się swoim charakterem medytacja ciszy (zwana też medytacją z ciszą). Pojawiła się ona w kilku wcześniejszych rozdziałach jako typ medytacji, który może stanowić przerywnik innej. Dlaczego i w jakim celu? Mam nadzieję, że wyjaśni to niniejszy rozdział. Może to być również medytacja w życiu codziennym, o ile zachowamy pewne milczenie. Nie wymuszone, ascetyczne milczenie, ale zachowanie powściągliwości i ograniczenie rozmów do minimum w zakresie komunikacji z innymi ludźmi oraz dążenie do wykorzystania każdej chwili, aby w ciszy porozmawiać z sobą i Ciszą. Tych chwil jest nieskończenie wiele pośród codziennych zajęć, więc warto zadbać, aby ich nie stracić. Można się wtedy wiele dowiedzieć ("Kto ma uszy niechaj słucha" - Jezus).

Sri R. Maharishi wyróżnia cztery rodzaje ciszy: ciszę mowy, ciszę oczu, ciszę uszu oraz ciszę umysłu. Jednak tylko tę ostatnią uważa za czystą ciszę. Cisza, według niego, "jest jak swobodny przepływ energii. Mowa jest jak zahamowanie tej energii dla wykonania pewnej pracy. Cisza to najwyższa forma inicjacji; w niej zawierają się wszelkie inne formy. Jest ona najdoskonalszym nauczaniem *Gum*. Jednak nadaje się dla najbardziej zaawansowanych poszukiwaczy Prawdy. Inni nie potrafią poświęcić jej pełnej uwagi. Dlatego wolą słowa dla wyrażania Prawdy, lecz Prawda jest poza słowami. Niewyraźalne nie poddaje się wyjaśnieniom."

Przekaz Prawdy może się odbywać tylko w ciszy. Porównajmy dwóch ludzi. Jeden słucha kazania przez godzinę i odchodzi bez żadnego wrażenia, które mogłoby go zmienić. Drugi siedzi w cichej obecności świętego i odchodzi po pewnym czasie z zupełnie zmienionym poglądem na życie. Czyż więc nie jest lepsze siedzieć spokojnie promieniując wewnętrzną siłą, niż głośno mówić kazania bez efektu? Chińska maksyma taoistyczna mówi: "Ci, którzy wiedzą - milczą. Ci, którzy nie wiedzą - mówią".

Mouna, milczenie, jest stanem, który *przekracza* mowę i myśl. Jest to

medytacja pozbawiona aktywności umysłu. Cisza wciąż przemawia, jest źródłem języka. Pozostaje nieporuszona przez mówienie, przez słowa, przez wyobrażenia. W ciszy przychodzi duchowy przekaz. Długie wykłady nie są tak wymowne jak cisza. Jest ona niezniszczalną wymową, doskonałym językiem.

Jak wspomniałem, najważniejszą jest cisza umysłu. Spokój umysłu nie oznacza zastoju ani wstrzymywania się umysłowego ruchu. Ten ostatni odbywa się jakby na powierzchni, my zaś czujemy się skupieni w głębi, w naszej prawdziwej istocie, poza myślami.

Różnica między pustym a cichym umysłem polega na tym, iż w pierwszym przypadku nie ma żadnych myśli, żadnego mentalnego ruchu, natomiast w drugim samo podłoże naszej istoty myślowej jest ciche tak, że nic tego spokoju nie może naruszyć. Gdy myśli przychodzą, nie powstają one wewnątrz naszej myślowej natury, lecz są przywiane z zewnątrz. Przepływają przez nas jak ptaki, które przelatują cicho w bezwietrznym powietrzu. Przepływają, nie naruszając nic, nie mącąc ciszy, nie pozostawiając śladów. Nawet gdyby tysiąc obrazów jakichś gwałtownych zdarzeń przepłynęło przez umysł, jego spokój pozostaje niezakłócony, jakby jego rdzennym podłożem był właśnie ten wieczny i nienaruszalny spokój. Anonimowy poeta japoński napisał kiedyś:

*Cienie bambusów wędrują po kamiennych stopniach
jakby chciały je zamieść,
lecz nie wzbija się nawet pylek kurzu.
Księżyc odbija się w głębi stawu,
lecz na wodzie nie widać, którędy wszedł.*

W życiu codziennym nietrudno zachować spokój, jeżeli okoliczności są sprzyjające (np. brak ludzi, miła atmosfera). Gorzej, gdy sytuacja wymyka się spod kontroli. Cała sztuka polega na tym, żeby być nieustannie świadomym zachodzących wokół nas procesów. By zachować spokój i cierpliwość niezależnie od okoliczności. Żeby więc uzyskać ciszę, nie płoszy się ptaków dlatego, że hałasują. Aby mieć spokój, nie zatrzymujemy ruchu powietrza czy szumiącej rzeki, lecz akceptujemy to i stajemy się świadomi ciszy. Przyjmujemy te dźwięki jako część ciszy. Śpiew ptaków istniejący w naszym umyśle wpływa na naszą psychikę. Innymi słowy, hałas robiony przez ptaki jest jednym czynnikiem, a nasze psychiczne pojęcie hałasu jest drugim. Jeśli potrafimy sobie z tym poradzić, to śpiew ptaków staje się po prostu słyszalną ciszą.

Niezmiernie pożądaną więc rzeczą jest cisza umysłu, swoboda od ruchu i pędu myśli, bowiem gdy te milkną, prawdziwy spokój może nastąpić "z góry", spokój tak

szeroki i wszechogarniający, iż można w nim odczuć rzeczywistość. Tą rzeczywistością jest potężny ocean *nady*, dźwięku OM, który przenika wszystko: żywe istnienia i martwe przedmioty, świat organiczny i nieorganiczny, naturę przejawioną i nieprzejawioną, fenomeny i noumeny. Całość natury i świadomość są zależne od OM. Jest to wszystko we wszystkim, wszechobecne, wszechpotężne, wszechwiedzące.

Wsluchując się w dźwięk OM najpierw można usłyszeć jakby dzwonienie w uchu, zwłaszcza prawym. Nazywa się go też *anahat nada* (*an* - nie, bez; *ahata* - instrument; *nada* - dźwięk), gdyż rozbrzmiewa bez instrumentu. Spośród niezliczonej różnorodności przejawów, odmian *nady* mistrzowie *Yogi* wyróżniają najczęściej kilka z nich. Uważają oni, że najbardziej użyteczne dla początkującego są poniższe rodzaje dźwięku, występujące w czystej postaci lub jako dźwięki zbliżone do tych podstawowych:

Cin nada - przypomina brzmienie pszczelego roju, szum ulewy, gwizd, dźwięk o wysokiej częstotliwości.

Cincin nada — szum wodospadu, ryk oceanu.

Ghanta nada — dźwięk rozbrzmiewającego dzwonu.

Siankha nada — głos muszli.

Tantri wina — dźwięk nosowy, brzęczenie struny.

Tala nada - dźwięk małego bębenka.

Wenu nada - głos fletu.

Mridanga — dźwięk dużego basowego bębna.

Bheri nada — echo, odbite głosy.

Megha nada - głos odległego grzmotu.

Jeśli przykuje się całą swoją uwagę do tych odwiecznych dźwięków, szybko rozwieje się mgłę niewiedzy i zjednoczy z Najwyższym. Skupiając się na *OM*, zapomni się o całym zewnętrznym świecie, o ciele i zmysłach. Pozwoli to utożsamić się z *OM*.

Proponuję wplatać ciszę w praktyki innych medytacji, np. w medytację na *Centrum-Hara*, w modlitwę, medytację z przyrodą, itd. Z czasem można spróbować medytacji ciszy samej w sobie, nie jako przerywnika, lecz jako podstawy i celu tej praktyki. Jest to jedna z trudniejszych medytacji, pomimo pozornej prostoty, ale mimo wszystko warto skorzystać z jej siły.

ĆWICZENIE

1. Przyjmij wygodną pozycję medytacyjną i zamknij oczy.
2. Zrelaksuj całe ciało.
3. Pójdź do swojego *Refugium* i uspokój umysł. Zrelaksuj się całkowicie.
4. Wsłuchaj się w ciszę, która jest wokół ciebie. Nawet jeżeli jesteś w zgiełku miasta, możesz ją odnaleźć. Wsłuchaj się w głos, który słyszysz w uszach. Może to jest szum fal, może dźwięk cykad. Koncentruj się na tych dźwiękach. Z czasem będą nimi coraz to inne dźwięki. Wszystkie one to szum Kosmosu, z którego kiedyś nauczysz się odczytywać to, co ważne. To ciągły przepływ informacji, do których wystarczy się podłączyć.
5. Pozostań w tej ciszy przez 10-15 minut (lub dłużej, zależnie od twojej woli i potrzeby).
6. Zakończ medytację, otwórz oczy.
7. Wróć do codziennych zajęć, przenosząc do nich ciszę wszystkich zmysłów.

MODLITWA

*Gdy się modlisz, wejdź do komory swojej,
a zamknąwszy drzwi za sobą, módl się do
Ojca swego, który jest w ukryciu, a Ojciec
twój, który widzi w ukryciu, odptaci tobie.*

Jezus

Wszystkie stworzenia są w bezpośrednim kontakcie z Bogiem dzięki zaszczeponemu w nich boskiemu piętenu. W ten sposób Bóg utrzymuje więź z każdym bytem, odpowiada mu i zna jego stan. Po osiągnięciu pewnego stopnia rozwoju duchowego zaczynamy zdawać sobie sprawę z istnienia owej cząstki, ale przed dojściem do tego stadium już ta więź istnieje i korzystamy z tego przywileju bezwiednie. Ludzie żyją jakby w uśpieniu, a przecież zostali stworzeni po to, aby sobie tę więź uświadomić. Bóg jest więc w każdym z nas i każdy, kto zna siebie, zna Boga.

Modlitwa jest środkiem, który służy do porozumiewania się z Bogiem, do ustalania tej bezpośredniej więzi. Pragnienie jej zaistnienia rodzi się samoczynnie, bez zewnętrznego nakazu czy uprzedniego zamiaru, powziętego przed samą modlitwą albo podczas niej.

Czym jest modlitwa w stosunku do medytacji? Czy jest medytacją, czy może jest czymś zupełnie innym? Zdania są podzielone. Jedni uważają ją za rodzaj medytacji, inni za coś pośredniego między medytacją a kontemplacją. Skłonny jestem przyjąć raczej, że jest ona rodzajem medytacji, medytacji na temacie przewodnim. Modlitwa w pojęciu zachodnim jest bliższa kontemplacji. W modlitwie przejawiają się różne formy medytacji, np. medytacja z *mantrą* (odmawianie różańca), medytacja tematyczna, bez-tematyczna itd.

Ze względu na formę można wyróżnić modlitwy:

- ustna — tekst wypowiada się na głos,
- mentalna - tekst powtarza się w myślach,
- afektywna - krótka, silnie związana z uczuciem, tzw. akt strzelisty,
- poprzez codzienne życie, uczynki, pracę; dedykując je wszystkie Bogu,

Mistrzowi i rozwojowi duchowemu wszystkich ludzi.

Swami Wiwekananda uczy, że "najistotniejsze jest stale przebywanie w Bogu, stała, niezmienna praktyka skupienia na Nim umysłu. Nie jako jednorazowy akt, jak połknięcie pigułki, ale ciągły, bezpośredni kontakt z Bogiem".

Z Bogiem można rozmawiać codziennie i przy każdej okazji. Nie musi to być efektowne; ważne, aby było szczere i ufne. Każda nasza czynność, troska, sytuacja, radość i smutek powinny być ofiarowane Bogu. Starajmy się rozmawiać z Bogiem w każdej sytuacji, w jakiej się znajdujemy, nawet jeśli chodzi o króciutki moment. Taki moment jest więcej wart od godzin modlitw słownych. W ten sposób umacniamy własną wolę i zdolność skupienia. Być miłosiernym wobec innych, nie wyrażać się źle o nikim, być pożytecznym — to właśnie modlitwa czynem. Uczciwie żyć i pracować, cieszyć się wszystkim, to też modlitwa. Umieć i chcieć zobaczyć Boga w małej biedronce, wysokich szczytach gór, burzy i słońcu jest również modlitwą. Akceptacja wszelkich zjawisk tego świata jako przejaw Boga to przecież także modlitwa.

Ze względu na cel i zaawansowanie wyróżniamy modlitwy:

- prześlągalna (oczyszczająca) - wyznajemy grzechy, podejmujemy zobowiązania, że już nigdy nie będziemy ich popełniać; prosimy Boga lub Mistrza, by nam pomógł się od nich uwolnić, by nas wspierał swą miłością i opieką,
- dziękczynna - dziękujemy za wszystko co otrzymaliśmy, co otrzymujemy i jeszcze otrzymamy. Podczas modlitwy zawsze koncentrujemy się na dostatku i bogactwie, nigdy na brakach, potrzebach, pragnieniach. "Jeżeli nie dostałeś tego czego chcesz, podziękuj Bogu za to, że już teraz dostałeś coś lepszego" (Son-dra Ray),
- chwalebna (uwielbienia) - wychwalamy Boga, jego cechy i przymioty. Z czasem łączy się z dziękczynną, tworząc modlitwę o charakterze wielbiąco-dziękczynnym,
- błagalna (prosząca) - to najpopularniejsza i *zarazem* najtrudniejsza modlitwa. Wiedząc, że dla Boga wszystko jest możliwe, możesz mu powierzyć każdy problem tak, żeby On znalazł najlepsze rozwiązanie. P. Yogananda mawiał: "Nie jest uchybieniem mówić Panu, że chcemy czegoś, lecz o większej wierze świadczy, jeśli po prostu mówimy: **wiem, że ty przewidujesz każdą potrzebę; pozwól mi pogodzić się z twoją wolą**". Bóg dobrze zdaje sobie sprawę z naszych potrzeb i jeśli

pozostawimy mu ocenę tego, co dla nas jest dobre, otrzymanie tego nie będzie związane z żadnymi kosztami z naszej strony; natomiast nalegając, aby otrzymać to, co się chce, trwonimy nasze duchowe skarby,

- kontemplacyjna — polega na głębokim utożsamieniu się z Bogiem lub Mistrzem, na utrzymaniu świadomości **Ja jestem Tym**. Szczególnie pomocnicza jest w tym tzw. modlitwa imienia, nazywana też modlitwą Jezusową,

- modlitwa imienia (Jezusowa) - polega na wielokrotnym powtarzaniu imienia Boga albo jednej z jego cech. Może to być też zwrot wskazujący na naszą relację wobec Boga. Jest ona zbliżona w swej formie do *mantry*, ale nie do końca. O ile praktyka z *mantrą* w sensie tradycyjnym odbywa się w kolejnych sesjach, o tyle modlitwa imienia odbywa się w sposób ciągły. Poprzez jej praktykę wchłania się ona w nasze istnienie. Człowiek praktykując tę formę modlitwy robi to automatycznie, w każdej wolnej chwili, gdy tylko nie robi rzeczy innych lub nie ma zajętych myśli. A właściwie to jego dusza modli się za niego. Modlitwa ta ściąga na praktykującego potężne boskie energie,

- modlitwa z pytaniem - polega na uzyskaniu stanu wysokich wibracji, skoncentrowaniu wibrującej energii wokół głowy i wypowiedzeniu pytania lub polecenia. Po tym wypowiada się tekst ponownie, wysyłając otaczającą głowę energię we wszystkie strony. Technika ta nadaje się np. do zadawania pytań typu co mam robić, żeby...?

W modlitwie i medytacji odróżniamy cztery etapy:

1. Pierwszy odnosi się do ciała i intelektu. Modlący się wygłasza rytualne formuły, starając się skupić uwagę na Bogu i odegnąć napór wciąż napływających ubocznych myśli, ale wypowiedzane słowa mają dla niego jedynie sens konstrukcji intelektualnej i oderwanej, poza którą nie wykracza. Rezultatem takiej modlitwy, jeśli w ogóle była odmówiona szczerze, jest wyłącznie uniknięcie gorszących czynów i przygotowanie się do następnego etapu.

2. Drugi to tzw. etap anielski. Modlący się ma uczucie oderwania od ziemi, uwolnienie od ciężaru ciała i od wszelkich związków cielesnych. Jest jakby pod wpływem siły przyciągania świata duchowego. Modlitwa i słowa boże zaczynają wywoływać oddźwięk i nabierają bardziej prawdziwego i bardziej głębokiego sensu. Rodzi się łączność między ciałem a duszą, ma się uczucie stanu łaski, odnosi się

wrażenie wniknięcia w świat ducha i przebywania w cieniu obecności Bożej. Jest to początek przebudzenia duchowego.

3. Trzeci etap modlitwy to stadium czystej duchowości i poznania swojej jaźni, kiedy to dusza uwolniona od swego ciała zapomina o nim. Modlący czuje jak rozwiera się przed nim nowy widnokrąg, którego piękno i cuda przekraczają wszelkie wyobrażenia ludzkie. Na tym etapie obecność Boga daje się jeszcze lepiej odczuć i człowiek osiąga świadomość własnej jaźni. Kto osiągnął ten etap, ten nabiera pewności co do prawd, na których oparł swoją wiarę.

4. W czwartym etapie modlitwy dusza jest wtopiona w świat czystej prawdy, przebywa zatem w pobliżu Boga, poza wszelkimi parametrami wymiaru. Wszystko na tym etapie jest doskonale w sposób absolutny. Ktoś, kto osiąga ten stan, jest tak dalece pochłonięty doznaniem duchowego szczęścia i zachwytu, że zapomina nawet o własnej jaźni. Dusza jest zespolona z Bogiem i wpatrzona tylko w Niego. Ten etap przechodzi w nowy stan, w którym istnieją jeszcze trzy stopnie doznań w poznaniu. Są to doznania niewyrażalne. Tylko człowiek, który osiągnął doskonałość, może poznać te stany. Inni ludzie doznają wrażeń odpowiadających etapom, jakie ich dusza już osiągnęła.

Cztery etapy modlitwy można zreasumować w sposób następujący: z początku chodzi o modlitwę ciała i intelektu, która wprowadza do etapu drugiego. Później człowiek zaczyna sobie uświadamiać istnienie własnej duszy, zachowując przy tym wrażenia związane z istnieniem swego ciała. Na trzecim etapie odkrywa jaźń i wraz z poznaniem jaźni poznaje Boga. Wreszcie na czwartym etapie wymiar względności znika i człowiek znajduje się w wymiarze Absolutu; rozumie prawdę prawd każdej rzeczy, jest zespolony z Bogiem i tak nim zaabsorbowany, że zapomina o własnej jaźni. Słyszałem też (Marian Bartkowiak, mistrz Reiki) o innej, krótkiej interpretacji tych etapów: "pierwszy - ja mówię, a Bóg słucha, drugi - Bóg mówi, a ja słucham, trzeci - Bóg słucha i ja słucham, czwarty - nikt nie mówi, nikt nie słucha".

W trakcie modlitwy należy pamiętać o kilku zasadach, bez których praktyka ta mija się z celem. Nie przynosi ona oczekiwanych rezultatów, a nieprzestrzeganie niektórych z nich może wręcz prowadzić do negatywnych skutków ("Pożądacie, a nie macie... Nie macie, bo nie prosicie. Proście, a nie otrzymujecie, dlatego, że źle prosicie" - św. Jakub). Poniżej przedstawione są niektóre z tych zasad:

- Przyjmij wygodną pozycję. Nie musi to być pozycja klęcząca. Zrelaksuj całe ciało i umysł, ewentualnie zamknij oczy. Im bardziej się zrelaksujesz, tym łatwiej zapomnisz o swoim ciele i skuteczniej skupisz się na modlitwie. Praktykuj w ciszy i miejscu, gdzie nikt ci nie będzie przeszkadzał.

- Staraj się modlić zawsze w tym samym miejscu. Powoduje to powstawanie i gromadzenie subtelnych wibracji. Pomagają one w modlitwie, przez co każda kolejna jest pod wpływem tej wibracyjnej pomocy.

- Jeżeli używasz gestów dłoni, rób to z szacunkiem, a nie tylko z formalności. Uspokajasz dzięki temu emocje, otwierasz serce, wyrażasz swą więź z Drugą Stroną.

- Odrzuć pychę i otwórz się na pomoc Tego, Którego Prosisz. Pokora otwiera nam drogę do Wyższej Inteligencji.

- Uwierz, że wszystko o co prosisz może być ci dane, bo jako dziecko Boga masz do tego prawo. Musisz w to jednak całkowicie uwierzyć. Nie wystarczy tylko trochę, trzeba wierzyć i ufać całym sobą. Bądź jednak świadomy, że plan Boży może być inny i twoja modlitwa nie osiągnie zamierzonego celu. Wówczas pozostaje ci pogodzić się z tym, bez gniewu i żalu. Zrobiłeś co do ciebie należało, realizacja jest poza tobą.

- Nie włączaj do modlitwy myśli negatywnych, zarówno wobec siebie jak i innych. Są one sprzeczne z twoją podświadomością i nie zostaną wysłuchane. Jeśli np. miałbyś modlić się Nie jestem godny, to lepiej w ogóle się nie módl.

- Umieść swój problem w centrum świadomości. Pragnij rozwiązania go, żyj tym problemem, czuj go. Bądź jednak nieustannie wewnętrznie gotowy na przyjęcie odpowiedzi i gotowy do działania.

- Nie handluj z Bogiem (np. "Jeśli mi Boże dasz... to ja zrobię..."). Twoje dobra nie są mu potrzebne.

- Nigdy nie proś o mniej niż możesz otrzymać. Pamiętaj, że Naczynie, z którego chcesz wziąć jest nieograniczone; możesz więc korzystać z niego w sposób nieograniczony. To tylko my sami narzucamy sobie wewnętrzne ograniczenie, że nie możemy dostać dużo. Możemy, a to i tak nie zuboży innych. Dla każdego wystarczy; nie musimy ograniczać swoich potrzeb. Na wschodzie znane jest powiedzenie: "Z jakim naczyniem przyjdiesz, tyle dostaniesz". Prosząc jednak o coś pamiętaj, że On wie lepiej czego ci potrzeba. Jeśli więc to, o co prosisz jest ci zbędne lub w danej

chwili mniej potrzebne to możesz otrzymać coś innego. Zaufaj jednak Bogu, że da ci to, co potrzebne ci jest najbardziej.

- Potęga modlitwy jest znacznie większa od potęgi woli, która uruchamia działanie modlitwy. Uruchamiając więc działanie poprzez modlitwę pamiętaj, że nie zmienisz już skutków jej działania nawet wtedy, gdy wymyślisz coś innego ("I wszystko, o cokolwiek byście prosili w modlitwie z wiarą, otrzymacie; wszystko jest możliwe dla wierzącego" - Jezus). To tylko kwestia czasu. Bądź więc bardzo ostrożny i odpowiedzialny posługując się tą techniką.

- Skuteczność modlitwy jest większa, jeśli wyrażana jest ona własnymi słowami, które wychodzą z głębi serca i są w pełni rozumiane. Wymawianie cudzego tekstu najczęściej nie ma nic wspólnego z modlitwą; potraktuj go jedynie jako inspirację. O skuteczności modlitwy nie decyduje tekst, lecz rozumienie go, a także intencje towarzyszące modlitwie. Jedna sekunda modlitwy wypowiedzianej z miłością i ufnością jest znacznie bardziej wartościowa od nieuważnego wypowiedziania długich tekstów. Nie chodzi tu o lekceważenie rytualnych form modlitewnych, lecz jedynie o zgłębienie prawdziwego sensu modlitwy. Ten, kto szuka więzi duchowej, ten natrafi na odpowiednie słowa.

- Jeżeli modlitwa jest słowna, wówczas wskazane jest, aby było w niej, o ile możliwe, jak najmniej słów. Im mniej tym lepiej. Lepsze jest jedno krótkie słowo niż dwa lub więcej. A jeszcze lepiej, jeżeli jest to pojedyncza sylaba. Dlaczego tak krótka modlitwa o jednej sylabie przenika niebios? Nieznany mistyk katolicki (autor "Obłoku niewiedzy") tak to tłumaczy: "dlatego, że zanoszona jest z pełni serca, z całej wysokości, głębokości, długości i szerokości ducha tego, który się modli. Z wysokości, gdyż ma w sobie całą moc ducha; z głębokości, gdyż ta jedna sylaba zawiera wszystko, co duch ten wie; z całej długości, gdyby bowiem duch zawsze odczuwał to samo, co w chwili modlitwy, nieustannie wołałby Boga, tak jak woła teraz; z szerokości wreszcie, pragnąłby bowiem na wszystkich ludzi rozciągnąć to, czego pragnie dla siebie."

- Modlitwa jest rozmową z Bogiem. Jeśli znasz odpowiedź, jeśli sprawdzasz zgodność odpowiedzi z pismami świętymi, to lepiej nie módl się wcale, bo i tak masz gdzie znaleźć wyjaśnienie problemu, który cię nurtuje. Takie zresztą postępowanie zdradza nieufność do modlitwy, do siebie, wreszcie do samego Boga. Daj szansę Bogu, aby mógł czasami też coś powiedzieć do Ciebie. Nie mów cały czas, lecz rób

przerwy, abyś wówczas w ciszy umysłu mógł usłyszeć to, co Bóg ma ci do powiedzenia. Używaj myśli w trybie dokonanym i w czasie terażniejszym (rzadziej przeszłym, np. wyrażając wdzięczność). Dla Boga jest zawsze **teraz**.

- Nigdy nie proś o to, co nastąpi kosztem innych lub siebie samego. Jeśli nie jesteś pewien jaki skutek osiągnie twoja modlitwa, zakończ ją słowami: "Bądź wola Twoja", lub w inny, podobny sposób.

- Modlitwa wymaga wielokrotnego powtarzania jej, aby zakorzeniła się w naszej podświadomości, a następnie by podświadomość mogła uzyskać połączenie z nadświadomością (tylko ona może tego dokonać). Jeśli w danej intencji złożono wystarczający zasób czystej energii modlitwy, wówczas następuje sprężenie zwrotne od nadświadomości do podświadomości i świadomości ludzkiej. Mówimy wówczas, że modlitwa została wysłuchana. Pomaga w tym jednoczesna praktyka wizualizacji stanu dokonanego tego, o co się modlimy. Stąd konieczność dużej niekiedy cierpliwości i wytrwałości.

- Poświęć wszystkie swoje modlitwy, myśli i czyny Bogu, Mistrzowi duchowemu, świętym wszystkich religii i wszystkim istotom. Poświęć je ich rozwojowi duchowemu i zmniejszaniu ich cierpień.

- Wyrażaj wdzięczność za to wszystko co dostałeś, dostajesz i będziesz dostawał. Wyrażaj też nadzieję, że w przyszłości będziesz miał coraz więcej powodów do wdzięczności.

- Jeśli nie wiesz jak się modlić, masz chwile zwątpienia w cel modlitwy, brak ci cierpliwości i koncentracji w jej trakcie, poproś swojego opiekuna duchowego lub mistrza o wsparcie. Możesz też prosić Jezusa, którego uznaje się za Mistrza modlitwy lub bezpośrednio Boga.

- Przed przystąpieniem do modlitwy przebacz wszystkim, którzy cię skrzywdzili. Przebacz też tym, o których myślisz, że cię skrzywdzili. Przebacz sobie i Bogu. Brak przebaczenia jest jedną z przyczyn, dla których modlitwa bywa mało skuteczna.

Jako przykłady sposobu modlenia się niech posłużą poniższe cytaty. Pochodzą one z ust nauczycieli tak różnych kultur, że wydawać by się mogło, iż niewiele mogą mieć ze sobą wspólnego. A jednak mają i dlatego widząc w nich wspólne elementy możemy mieć pewność, że są to dobre wzorce. Zastanówmy się nad nimi:

Boże pragnę tylko Ciebie, nikogo prócz Ciebie. Pomóż mi uczynić podług Twojej woli to, co ty chciałbyś, abym uczynił.

(Bahram Elahi)

Boże, nie modłę się do Ciebie z bojaźni przed piekłem, nie modłę się do Ciebie, iżby oko moje wypatrywało Twego raję, lecz modłę się do ciebie, bowiem Ty jesteś godzien uwielbienia.

(Imam Ali)

Ojcie Niebieski, fezu Chryste, święci wszystkich czasów i wszystkich religii, uwolnijcie me życie od przeszkód i prowadźcie mnie do wybrzeży spełnienia. Niech wasza miłość świeci wiekuiście w sanktuarium mojej pobożności, abym mógł obudzić ją we wszystkich sercach.

(Paramhansa Yogananda)

Panie! Ty wiesz, co jest lepsze; niech się stanie jak zechcesz. Daj co chcesz, ile chcesz i kiedy chcesz. Postaw mnie gdzie chcesz i we wszystkim czyń podług woli Twojej. Otom ja sluga Twój, gotów na wszystko; bo nie sobie ale Tobie żyć pragnę.

(Thomas a Kempis)

Zabierz, Panie i przyjmij cała wolność moją, pamięć moją i rozum, i wolę mą cała, cokolwiek mam i posiadam. Ty mi to wszystko daleś—Tobie to, Panie oddaję. Twoje jest wszystko. Rozporządzaj tym w pełni wedle swojej woli. Daj mi jedynie miłość twą i laskę, albowiem to mi wystarcza.

(św. Ignacy Loyola)

Panie, uczyn mi narzędziem Twego pokoju. Tam, gdzie nienawiść, pozwól mi siać miłość; Tam, gdzie krzywda — przebaczenie; Tam, gdzie zwątpienie, pozwól budzić wiarę; Tam, gdzie zakrada się rozpacz, pozwól budzić nadzieję; Tam, gdzie gnieździ się smutek, pozwól przynieść radość.

(św. Franciszek)

Ojcie nasz ...

(Jezus)

Istnieje pewna opowieść o wieśniaku, który uprawiał swoje pole z pomocą starego konia. Pewnego dnia koń uciekł, ale kiedy sąsiad wyraził współczucie wieśniakowi z powodu tego nieszczęścia, ten odpowiedział: "Nieszczęście? Szczęście? Kto wie?" Po tygodniu koń wrócił na czele stada dzikich koni. Tym razem sąsiad gratulował wieśniakowi takiego fortunnego obrotu sprawy. Ten zaś rzekł: "Nieszczęście? Szczęście? Kto wie?" A potem, kiedy jego syn starał się okiełznać któregoś z dzikich koni, spadł z niego i złamał nogę. Wszyscy uważali to za nieszczęście, ale nie chłop, który powtarzał swoje: "Nieszczęście? Szczęście? Kto wie?" W jakiś czas później do wioski wkroczyli żołnierze i zabierali do wojska wszystkich sprawnych młodzieńców. Syna wieśniaka, jako, że miał złamaną nogę, zostawili w spokoju. Czy teraz to było Szczęście? Nieszczęście? Kto to wie?

Tak więc z ufnością zostaw Bogu decyzję co zrobić, gdy prosisz w modlitwie o coś konkretnego, często innego niż to, o co rzeczywiście powinieneś prosić. Wówczas wszystkie rzeczy obracają się na dobre. I to jest najlepsza modlitwa.

ĆWICZENIE

Jest to przykład modlitwy opartej na modlitwie imienia. Jeżeli dotychczas nie praktykowałeś takiej modlitwy, zdecyduj się na wybór takiego imienia Boga, takiej jego cechy lub takiej relacji siebie wobec Boga, którą chcesz przyjąć jako podstawę praktyki. Może to być coś, co uważasz za ważne dla siebie. Może to jest coś, co chciałbyś w sobie rozwinąć lub utrwalić. Może jest to twoja aprobatą obecności jakiejś formy Boga. To, co wybierzesz, służyć ci będzie nie tylko w tym, ale i w innych ćwiczeniach oraz w życiu codziennym. Z czasem dokonasz ponownego wyboru. Wskazane jest, aby treść wybranej opcji była w miarę krótka (np. *Bóg, Miłość, Jam Jest Chrystus-Bóg*), chociaż nie wyklucza się dłuższych sentencji (np. *Ojciec nasz...*).

1. Przyjmij wygodną pozycję, zamknij oczy i zrelaksuj się.
2. Uspokój swoje myśli.
3. W ćwiczeniu wykorzystaj to, co wcześniej wybrałeś do modlitwy imienia.
4. Powtarzaj bez pośpiechu swoją modlitwę, raz za razem, bez przerw między nimi. Możesz to robić na trzy sposoby: w pierwszym powtarzasz przez określony czas, w drugim określoną ilość razy, w trzecim bez jakichkolwiek

ograniczeń.

5. Gdy pojawi się narzucony przez siebie limit czasu lub powtórzeń, bądź uznasz, że chcesz zakończyć ćwiczenie, zrób to.

6. Po zakończeniu ćwiczenia nie przerywaj łączności ze swoją modlitwą, lecz przenieś ją do życia codziennego. W każdej wolnej chwili (od zajęć, myśli, rozmów) powtarzaj swoją sentencję. Z początku będziesz musiał przypominać sobie o tym świadomie. Z czasem wejdzie ci to w nawyk i zauważysz, że Coś w tobie się modli. I to będzie właśnie prawdziwa modlitwa imienia.

MEDYTACJA Z PYTANIEM

*Rozprosz całkowicie moje
wątpliwości. Oprócz Ciebie nikt
nie jest w stanie tego zrobić.*

Bhagavad-gita

Człowiek świadomy swojego położenia w tym świecie zaczyna *zauważać*, że istnieje coś poza strefą materialną. Zaczyna wówczas obserwować siebie i swoje życie. W pewnym momencie już całkiem dojrzuje do tego, aby kreować swoją terażniejszość, przyszłość, a nawet, co pozornie wydaje się absurdalne, przeszłość. *Poprzez* liczne techniki udaje mu się pozbyć złych nawyków, głupiego myślenia, licznych kompleksów, Z czasem coraz świadomie sięga w swoje głębokie wnętrza, w którym przechowywane są niezliczone, ograniczające go elementy. To nasz rozwój duchowy pozwala je uaktywnić i wydobyć na wierzch, a w konsekwencji pozbyć się ich na zawsze.

Zaczyna się wówczas szkopuł w rozwiązywaniu problemów, często prostych, ale trudnych w ich zrozumieniu. Pojawiają się liczne pytania, pojawiają się wątpliwości. Nadto adept nie chce już bezmyślnie robić tego, co mogłoby go zatrzymać na jego drodze. Chce kontaktować się i konsultować z mądrzejszymi od siebie. Ba, ale rzadko kiedy znajduje się obok nas żyjący w ciele fizycznym Mistrz, mogący poprowadzić nas do przodu, umiejący rozwiązać wątpliwości i potrafiący odpowiedzieć na każde pytanie. A pytań jest coraz więcej, coraz trudniejszych i wydawałoby się, że niemożliwych do odpowiedzenia. I co wtedy?

Można wówczas skorzystać z tzw. medytacji z pytaniem. Medytacja prowadzona jest jak *każda* inna, ale jej tematem jest postawione przez nas pytanie. Może ono być bardzo proste, a może też być skomplikowane. Ale niech będzie własne. Na niemal każde pytanie można uzyskać odpowiedź, pod warunkiem, że szczerze je zadajemy i szczerze oczekujemy odpowiedzi ("Proszę, powiedz mi wyraźnie, co jest dla mnie najlepsze" -*Bhagavad-gita*). Na pytania głupie odpowiedzi też będą głupie, o czym warto pamiętać. Nie warto też tracić czasu, aby zapytać o to, co się da przeczytać w dostępnych nam książkach. Pytajmy więc, ale tylko wtedy gdy nie potrafimy znaleźć odpowiedzi sami. Niektóre z pytań pozostaną bez odpowiedzi,

bo te ostatnie mogłyby raczej zaszkodzić nam, niż pomóc. W danym momencie jesteśmy do nich nieprzygotowani, jest na nie zbyt wcześnie. Ale to nie znaczy, że nigdy nie uzyskamy na te pytania odpowiedzi. Kiedyś, w miarę dojrzewania, otrzymamy na pewno.

Pozostając w ciszy medytacji, zadajemy nurtujące nas pytanie i czekamy cierpliwie na odpowiedź. Nie zawsze otrzymamy ją podczas tej samej sesji. Zdarzy się niejednokrotnie, że sesji takich trzeba będzie wykonać kilka. Ich ilość zależy od stanu naszego umysłu, od spokoju i otwartości. Pozostaje więc otworzyć się i z ufnością czekać na odpowiedź, która w pewnym momencie "przyjdzie nam do głowy". Wielu zastanawia się zapewne skąd przyjdzie, kto nam odpowiada. Aby rozwiązać te wątpliwości powiem słowami A. de Mello: "A jakie to ma znaczenie?" Ważne, że jest odpowiedź. Może to był jakiś życzliwy duch lub nasz opiekun, może sam Bóg, a może po prostu wyszła ona z naszych głębokich i niezbadanych dotąd zakamarków. Niemniej jednak, aby ustrzec się przed duchami dowcipnymi lub niekompetentnymi, należy te odpowiedzi weryfikować.

Wielu ludzi sądzi, że najważniejszym na świecie pytaniem jest "Kim jest Jezus Chrystus", "Co mnie czeka w przyszłości", "Czy istnieje Bóg". Najważniejsze jednak pytanie brzmi: "Kim jestem?", albo inaczej: "Czym jest **ja**?" Czym jest to, co nazywamy **ja**? Próbuje się poznać, czym jest świat, chcemy rozwiązać zagadkę kosmosu, ale nie rozumiemy rzeczy podstawowej, tzn. **kim jesteśmy**. A przecież "wszystkie rzeczy są w nas doskonałe i nie istnieje większa radość od wnikania w siebie, by *znaleźć* siebie prawdziwym wobec własnej natury" (Meng Cy). Niech więc podstawą poszukiwań będzie stwierdzenie Lao Zi: "Pojazd to coś więcej niż suma części".

Czy jestem ciałem fizycznym lub zmysłami tego ciała? Nie jestem, gdyż dowiedziono, że komórki ciała ulegają wymianie z pewną częstotliwością, więc po pewnym czasie jest to zupełnie inny organizm. Niemal jak rzeka, która ma swoją nazwę, ale z każdą chwilą tworzy ją inna woda.

Czy jestem moimi myślami? Też nie, bo myśli przychodzą i odchodzą. A potem są następne, lecz ja ciągle trwam.

Czy **ja** jest moim imieniem? Nie ulega wątpliwości, że nie, gdyż mogę zmienić imię nie zmieniając **ja**.

A moje poglądy? Mówię, że jestem Polakiem, pisarzem. Czy są one częścią

mojego ja? Czy jeśli przyjmę inną religię, zmienię zawód, kraj zamieszkania, to **ja** ulegnie zmianie? Oczywiście, że nie.

Budda odkrył, że nie istnieje nic takiego jak ja, a nawet nic takiego jak **ja jestem**. Bo kiedy odrzucimy po kolei wszystko, mówiąc: **to nie** ja, i **to nie** ja, i **to nie** **ja**, wówczas to, co pozostaje, samo w sobie samoistne i od wszystkiego powyższego odrębne, to Czysta Świadomość (*Bóg, Atman, Brahman* ...). Budda zauważył też, że kiedy mówimy o *rzeczach* wyższych, mamy tendencję do myślenia z naszego własnego punktu widzenia. Gdy mówimy o Bogu, mamy skłonność do myślenia o Nim jako o naszym własnym wizerunku, tylko większym, nieskończonym rozszerzeniem nas samych. Jest to jakby patrzenie na siebie w lustrze powiększającym. Jednak ciągle jeszcze myślimy w dwoisty sposób - ja jestem tutaj, On jest tam (patrz: motto do książki). Wydaje nam się, że jedynym sposobem komunikacji pomiędzy mną a Nim jest starać się go prosić o pomoc. Czasami możemy odczuwać, że nawiązujemy kontakt, ale jakoś nigdy nie znajdujemy prawdziwej łączności, ponieważ istnieją sztywne pojęcia, ograniczające nasze działanie, które przyjęliśmy jako własne. Nie można przeciągnąć wielbłąda przez ucho igielne. Musimy więc znaleźć inne sposoby. Jediną drogą jest powrót i badanie siebie.

Jak to zrobić? Chyba najlepiej uczył tego Sri R. Maharishi. Badając, co pozostaje z umysłu gdy wyeliminujemy zeń wszystkie myśli, przekonamy się, że umysł sam, jako taki nie istnieje oddzielnie od myśli. Podobnie jest z całym światem fizycznym. W głębokim śnie nie ma myśli i nie ma też obiektywnego świata. W stanie jawy i lekkiego snu (pełnego widziadeł sennych) myśli są obecne, jest więc i świat. Umysł nasz rzutuje z siebie świat jako swą projekcję, a potem wchłania ją w siebie z powrotem. Widzimy ten świat jako pozornie obiektywną rzeczywistość, gdy dusza rzutuje swe działanie na zewnątrz, a tym samym oddala się jakby i zapomina o swej tożsamości z Duchem. Gdy patrzymy w ten sposób na świat, prawdziwa istota Ducha nie może się nam objawić. I odwrotnie, gdy zjednoczymy się z Duchem, świat przestaje się nam zdawać obiektywną rzeczywistością.

Przez stałe, ciągle i nieprzerwane wnikanie w naturę naszego umysłu i duszy, sama ona zmienia się w To, czym właściwie jest nasze **Ja**. Tym czymś jest *Duc*||-*Atman*, znany z kultury hinduskiej, czy Chrystus w religii chrześcijańskiej.

Gdy zbadamy skąd pochodzi to poczucie ja w ciele fizycznym, to okaże się, że z serca. Tu jest źródło i miejsce trwania duszy. Przyjmijmy umownie, że właśnie tak

jest, bo to ułatwi nam dogadanie się. Ale czy właśnie tam, czy gdzie indziej, to już nie jest problemem niniejszej książki.

Pierwszą i najpierwotniejszą myślą, jaka powstaje w naszym umyśle, jest ta podstawowa myśl-pojęcie ja. Dopiero po jej zaistnieniu powstają inne, niezliczone myśli. Po zrodzeniu się pierwszego zaimka ja, pojawiają się następne: ty, **on**, wy itd., a żaden z nich nie może istnieć bez pierwszego.

Ponieważ wszelka myśl może pojawić się tylko po zaistnieniu pojęcia ja, a umysł nie jest niczym innym jak kłębkim myśli, przeto tylko coraz głębsze wnikanie pytając **kim ja jestem** prowadzi do uciszenia i wstrzymania się myśli. Przy czym całkowita myśl-pojęcie **ja** zawarte w takim badaniu, po wyparciu i zniweczeniu wszystkich innych myśli, samo w końcu znika, lub zostaje jakby pochłonięte (podobnie jak kij, którym się poprawia ogień w ognisku, zajmuje się płomieniem i sam również się spala). Znaczy to, że idąc myślą wstecz za nicią owego **ja** aż do jego źródła, odkrylibyśmy, że tak jak najpierwsze się ono pojawia, tak ostatnie znika.

Przy każdej pojawiającej się myśli należy zadać sobie wewnętrznie pytanie: "w kim ona powstała?" Odpowiedź będzie: "we mnie". Gdy zapytamy następnie: "kim jest to **ja**?", dusza zwróci się w głąb siebie, a powstająca myśl zniknie. Możemy też dopomóc, podpowiadając sobie świadomie afirmacją: "Jam Jest Chry-stus-Bóg" lub "Jestem Jednością z Doskonałością". Stosując wytrwale tę metodę badania przekonamy się, że dusza nabywa coraz więcej siły i umiejętności sięgania w swe źródło i przebywania w nim stale.

Gdy dusza pogrąży się tym sposobem w Serce ("Bóg, który świeci promienniejsz niż 100 tysięcy słońc, świeci w twoim własnym sercu" — *Bhagavad-gita*), nasze **ja**, będące ośrodkiem niezliczonych myśli, w końcu cichnie i znika, a Czysta Świadomość pozostaje sama. I właśnie ten stan, gdy nie ma ani śladu myśli i poczucia ja jest naszym Bytem, naszą Istotą (*Wedy*: "*AhamBrah-maAsmi*" — Ja jestem Jaźnią Boską; LaoZi: "Kosmos i ja urodziliśmy się wspólnie, wszystkie byty i ja to jednia"; Jezus: "ja i Ojciec mój jesteśmy Jedno"). Znamienne jest, że mówią o tym tak różne religie świata. To jest stan, o którym tyle razy mówił Jezus:

- "Kto miłuje ojca albo matkę bardziej niż mnie, nie jest mnie godzien; i kto miłuje syna albo córkę bardziej niż mnie, nie jest mnie godzien."
- "Kto stara się zachować życie swoje, straci je, a kto straci życie swoje dla mnie, znajdzie je."

- “Jeśli się kto nie narodzi na nowo, nie może ujrzeć Królestwa Bożego.

Jeśli się kto nie narodzi z wody i z Ducha, nie może wejść do Królestwa Bożego. Co się narodziło z ciała, ciałem jest, a co się narodziło z Ducha, duchem jest. Musicie się na nowo narodzić."

- “Ja jestem światłością świata; kto idzie za mną, nie będzie chodził w ciemności, ale będzie miał światłość żywota."

- “Jeśli kto zachowa słowo moje, śmierci nie zazna na wieki."

- “Ja jestem droga, i prawda, i żywot."

- “Nie są ze świata, jak i Ja nie jestem ze świata."

Jeżeli rozwiąże się ten najtrudniejszy problem człowieka (“kim jestem”) to wszystkie pozostałe rozwiązują się same przez się.

Ale cóż wtedy pozostanie z nas, czy tracimy wówczas wszelką świadomość? Wręcz przeciwnie. Sięgamy w świadomość nieśmiertelną i olbrzymią, w mądrość istotną, gdyż zbudzimy się w swojej prawdziwej, rzeczywistej naturze. Poczucie ja należy do naszej osobowości, do ciała i mózgu. Gdy człowiek po raz pierwszy odkrywa swą własną naturę, coś innego powstaje z głębi jego istoty i ogarnia go całkowicie. Owo coś jest poza myślą, jest nieskończone, wieczne i boskie. Gdy to się staje, człowiek w istocie siebie nie traci, a raczej siebie odnajduje.

Istnieje w człowieku to, co jest niezniszczalne. I chociaż on je zaniedbuje i zapomina o swej Jaźni Najwyższej, zapomnienie to w niczym umniejszyć nie może jej świetlistej wielkości. Człowiek nie pojmuje dziś swej własnej wartości bowiem zatracił w sobie najgłębszy boski zmysł. Goni za cudzym zdaniem, szuka cudzej mądrości, podczas gdy najwyższy duchowy autorytet przebywa niezmiennie wewnątrz jego własnej istoty. Zatracając go, nie rozumiejąc Natury i siebie, żyje im wbrew, a to prowadzi do cierpień. Poczucie *się* bezpieczny i pewny dopiero wtedy, gdy odkryje boskość swojej duszy.

Jeżeli człowiek chociaż raz odkryje swą prawdziwą Naturę, zmieni *się* całkowicie jego życie, bo odtąd będzie żył życiem prawdziwym, będzie mu dostępna cała Wiedza wszechświata i nic się przed nim nie ukryje. Każda kolejna medytacja przybliżyć go będzie do pełnej szczęśliwości. Każde kolejne działanie będzie w imię Prawdy.

Na pytanie Mistrza, czy wie kim jest, uczeń odparł:

— *Jestem tym, kim myślę, że jestem (moje ciało, pożądania, uczucia);*

— *jestem tym, kim inni myślą, że jestem (moja powierzchowność, osobowość, umysł);*

— *jestem tym, kim naprawdę jestem (część Boskiej Świadomości);*

— *jestem połączeniem tych trzech razem (ciało fizyczne, dusza i Duch, czyli Trójca, Jednia).*

Mimo, iż uważa się, że pytanie **Kim jestem** jest tak istotne i podstawowe, to rozdział ten dałem świadomie prawie na końcu książki, aby po jej przeczytaniu pozostał pewien niedosyt i pragnienie rozwiązania pytania na świeżo. Niech więc powyższe pytanie stanie się inspiracją na najbliższy czas dla tych wszystkich, którzy wiedzą dlaczego sięgnęli po tę książkę. Bo, gdy “pojmą różnicę między pojemnikiem, a zawartością”, osiągną prawdziwą wiedzę i będą mogli z pełną świadomością powiedzieć **Jam jest**.

ĆWICZENIE

1. Przyjmij wygodną pozycję, zrelaksuj ciało i umysł.
2. Poproś swojego opiekuna duchowego, aby otoczył cię swoją wibracją, która ustrzeże cię przed dowcipnymi lub niekompetentnymi duchami. Ich podszepty mógłbyś uznać za wartościowe, a często są one dla ciebie po prostu mało wartościowe.
3. Gdy będziesz już dostatecznie wyciszony, zastanów się nad problemem, który cię nurtuje. Przyglądaj mu się z różnych stron, zastanawiaj się nad detalami, które mogą mieć znaczenie. Możesz sobie wyobrazić, że przedstawiasz ów problem jakiejś mądrej osobie, która pomoże ci w odpowiedzi na pytanie, które za chwilę zadasz.
4. Gdy uznasz, że dostatecznie jasno naświetliłeś cały problem, zadaj pytanie, które cię męczy. Może to będzie np. w stylu: “co mam zrobić, żeby zrealizować mój pomysł?” Albo np.: “jak rozwiązać mój problem?”
5. Trwaj dalej w ciszy, nie starając się już koncentrować na samym problemie. Zachowaj spokój lub, jeśli to będzie trudne, przejdź do *Refugium* bądź zajmij myśli jakimś neutralnym tematem, np. *mantrą*. Przyglądaj się myślom, które do

ciebie napływają. Jeżeli są to myśli niebędące rozwiązaniem twojego problemu to nie przywiązuj się do nich. Ale bądź czujny, żeby nie przegapić tej myśli, która jest odpowiedzią dla ciebie. Może pojawić się w każdej chwili.

6. Gdy otrzymasz odpowiedź na nurtujące cię pytanie lub problem, podziękuj za nią i powiedz mentalnie: "kończę medytację i po przejściu do stanu czuwania będę pamiętał przekazane mi rozwiązanie". Formułka może mieć inne brzmienie, ale powinna zawierać elementy tej przykładowej.

7. Zakończ medytację i spróbuj wykorzystać wiedzę, którą ci dano w trakcie medytacji. Jeżeli odpowiedzi nie otrzymałeś, bądź ją przegapiłeś w natłoku myśli, to wróć do tego problemu następnym razem, w kolejnej medytacji.

ŻYCIE - MEDYTACJA CIĄGŁA

Piękno jest uniesieniem. (...)

Jest duszą oczarowania pełną. (...)

Piękno to życie, które swą twarz świętą odstania.

Lecz ty jesteś życiem i ty zasloną jesteś.

K. Gibran

Gdyby traktować medytację jako pojedynczy lub powtarzany od czasu do czasu proces, mielibyśmy do czynienia z czymś bardzo ograniczonym i sztucznym. I powiedzmy sobie szczerze, że byłoby to grubym nieporozumieniem. Stanowiłoby to coś w rodzaju sztuki dla sztuki. Takie postępowanie być może nawet przynosiłoby jakieś zauważalne rezultaty, ale nie zmienia to faktu, że stanowiłoby jakby zlepek przypadkowych działań. Przypomina to trochę działanie pojedynczych kropli deszczu zamiast równomiernego opadu. Jakaś wilgoć z takiego opadu jest, ale żeby od razu powiedzieć, że gleba pod jego wpływem stała się wilgotna, to byłoby grubą przesadą.

Nie na darmo niektórzy Mistrzowie zwracają uwagę, aby proces medytacji trwał ciągle. Wiedzą oni doskonale, że mozaika życia tak jak puzzle, składa się ze wszystkich kawałków, a nie tylko z niektórych. I czasami brak jednego elementu powoduje, że obrazek z puzzli staje się nieczytelny. Dlaczego więc z życiem miałyby być inaczej?

Przyjrzyjmy się przez chwilę, jak wygląda nasze życie. Mówię tu oczywiście tylko o tym fragmencie naszego istnienia, które odbywa się na Ziemi. Większość z nas nie zastanawia się nad tym, co w nas i wokół nas się dzieje. Przyzwyczailiśmy się, że życie po prostu jest, że jest takim jakim wydaje się być, że ktoś za nas o wszystkim decyduje. Nie zauważamy zachodzących procesów, które w każdym momencie się dokonują, nie zauważamy siebie i swojego wpływu na cokolwiek i jednocześnie pozwalamy sobą sterować na wszystkie sposoby przez innych. Przyzwyczailiśmy się widzieć, słyszeć i odczuwać tak jak to robią inni, nie zastanawiając się, że można inaczej. Wydaje nam się, że istnieje tylko to, co postrzegamy naszymi zmysłami lub aparaturą naukową. Nie mamy odwagi odrzucić wszystkiego by rozpocząć życie po swojemu. I tak w tym marazmie idziemy przez życie, podobni do miliardów innych ludzi i nijak się mamy do tego, co jest w nas i poza nami naprawdę. A życie

tymczasem przemyka obok, tyle tylko, że niezauważone przez nas i nie przynoszące nam tego wszystkiego, co chciałoby przynieść.

Życie jest ciekawym tworem. I warto go właściwie wykorzystać. Żeby to lepiej zrozumieć, należy choć w przybliżeniu zdać sobie sprawę z tego, czym ono jest. W związku z tym przypomnę kilka istotnych faktów dotyczących życia każdego człowieka.

Przychodzimy na Ziemię z własnej i nieprzymuszonej woli, aby doświadczać i przeżywać życie w całkowicie innych warunkach niż znane w światach subtelnym. Mamy w ten sposób możliwość konfrontacji naszych dotychczasowych przemyśleń i doświadczeń jako Ducha i jednocześnie sposobność, aby sprawdzić się tu, gdzie występują problemy, o których się Duchom nie śniło. Mamy też szansę sprawdzić jak realizują się nasze zamierzenia, marzenia czy choćby lęki w warunkach o dużej gęstości.

Przypomina to z grubsza wyjazd na obóz przetrwania. Normalnie żyjemy tam, gdzie mamy określone warunki bytowania, zapewnioną określoną stopę życiową i wsparcie wszystkiego do czego przyzwyczała nas cywilizacja. Lecz teraz mamy po prostu kaprys by się sprawdzić i zobaczyć jak to będzie, gdy tego całego cywilizacyjnego zaplecza zabraknie, gdy napotkamy inne środowisko i niebezpieczeństwa, gdy napotkamy to, co teoretycznie wydaje się nam, że potrafimy wykonać lub rozwiązać. Zapisujemy się więc z własnej woli, bez jakiegokolwiek przymusu z czyjejkolwiek strony, na obóz przetrwania, gdzie przetestujemy siebie. Organizatorzy zapewniają nam takie rodzaje doświadczeń (niektóre dadzą się zaplanować, a inne pojawiać się będą doraźnie, niespodzianie), że mamy rzeczywiście szansę sprawdzić swoje reakcje na specyficzne, często skrajne sytuacje. Jedni przetrwają cały turnus i dużo na tym zyskają, ale niektórzy w trakcie zajęć poproszą o ulgowe potraktowanie ich, bo sytuacje te ich przerosły. Ci ostatni coś na pewno zyskają, ale nie to wszystko co mogliby zyskać. Są też tacy, którzy po prostu uciekną i wrócą do domu przed terminem.

Życie na Ziemi to, z grubsza biorąc, taki obóz przetrwania. Nie należy go jednak mylić z obozem pracy, do którego wciela się pod przymusem, i z którym identyfikują nas wszystkie religie. Duch, zwany przez innych Energią, sam podejmuje decyzję, by wejść w materię i egzystować w niej. Planując swój scenariusz na ziemskie życie dobiera sobie takie doświadczenia, które uważa za istotne dla własnego rozwoju. Dobiera też sobie rodzinę, przyjaciół i inne osoby, które pomogą

mu zetknąć się z miłymi i przykrymi emocjami. Dobór ten następuje za obopólną zgodą. Oczywiście indywidualny scenariusz nie zawiera wszystkich szczegółów, lecz jedynie zarys problemów do przerobienia. Szczegóły są dostępne już w życiu ziemskim i podlegają mniejszej lub większej korekcie przez samego zainteresowanego.

Najczęściej Energia planuje tak swój scenariusz, aby mogła go potem zrealizować. Jest on więc kompromisem pomiędzy chęciami doświadczenia jak najwięcej a możliwością udźwignięcia narzuconego sobie balastu. A nie jest to zawsze łatwe. Rzecz jest tym bardziej utrudniona, że przed wejściem w materię następuje przysłonięcie większości wiedzy, jaką Energia posiada o sobie i świecie. Jest więc dodatkowo nieświadoma swoich możliwości i mocy. Stąd podąża przez ziemski byt jakby ociemniała i opiera się na tej resztkę wiedzy, która jej pozostała. Ta resztkę wiedzy to intuicja, sumienie. A do tego korzysta z podpowiedzi swojego opiekuna, który wspomaga Energii, mając pełną wiedzę na temat celu Jej pobytu na Ziemi. Mimo takich ograniczeń, wiele Energii potrafi bezbłędnie realizować swój scenariusz.

To przyćmienie wiedzy i pamięci celu podróży po Ziemi powoduje jednak, że często człowiek, jako Energia w ciele fizycznym, spotykając trudności i przykrości na swej drodze, nie umie sobie z nimi poradzić. Z punktu widzenia Energii są one dobre, ale z punktu widzenia mieszkańca Ziemi jest całkiem odwrotnie. Wolimy się cieszyć niż smucić, wolimy być bogaci niż biedni, wolimy dopasowywać się do sytuacji łatwiejszych niż trudniejszych. Taka jest natura człowieka fizycznego, bo takie są tutaj realia. Ale naszym zadaniem jest przede wszystkim realizować własny scenariusz życia i niezależnie od okoliczności, wychodzić z nich z podniesioną głową. Może ten scenariusz jest łatwy, może trudny, ale jednak własny. Podejmujemy więc różnorodne działania, które u każdego indywidualnie poprowadzą go przez życie zgodnie ze swoimi zamierzeniami. Nie zawsze zdajemy sobie sprawę z tego, dlaczego robimy coś w określony sposób, dlaczego chcemy realizować własne, niekiedy szalone pomysły, i skąd w ogóle mamy takie pomysły. Nie rozumiemy, dlaczego pewne *rzeczy* nas wciągają, choć są przykre, a inne odpychają, choć są atrakcyjne.

Nie wszyscy jednak wytrzymują narzucony sobie plan pobytu tutaj. Wybierają takie działania i emocje, które wydają się być korzystniejsze. I z ziemskiego punktu widzenia takimi są. Nie są jednak zgodne z planami i to powoduje, że Energia swą wewnętrzną, ukrytą mądrością przywraca swoje ciało do porządku. Co się wówczas dzieje? Powiedzmy o kilku możliwościach: * Niektóre dotychczasowe

działania i zamierzenia człowieka ulegają zawaleniu lub osłabieniu, by zwrócić mu uwagę na to, że nie tędy droga. Kłody na drodze nie są po to, by się przewrócił, choć i tak się może zdarzyć, ale po to, aby się zatrzymał i zastanowił czy na pewno chce iść dalej.

- Pojawiają się okoliczności i ludzie, dając do zrozumienia danemu człowiekowi, że np. powinien się zainteresować jakimś problemem, wybrać w określone miejsce, poznać określonych ludzi.

- Człowiek zaczyna chorować. Choroby mogą być drobne albo poważne, zależnie od człowieka i jego ścieżki. Nie każda choroba jest efektem zejścia ze sceny własnego scenariusza, ale wiele chorób to właśnie takie powody.

Tego typu sytuacje nie mają na celu zgnębienia samego siebie, choć tak to może wyglądać. Mają na celu to, by przypomnieć człowiekowi, że robi nie to co chciał i nie wykorzysta życia na Ziemi w sposób optymalny. Jest wówczas szansa zatrzymać się w dotychczasowych działaniach i zmienić kierunek.

Jeżeli więc traktować życie jako dopust Boży, niewiele się z niego wyciągnie. Pewne przeżycia i towarzyszące im uczucia na pewno swoje zdziałają. Ileż jednak więcej można by skorzystać, gdyby towarzyszyła życiu pełna jego świadomość. Szkoda więc tak po prostu zmarnować okazję i dlatego korzystne jest bycie świadomym życia przez cały czas. To nic, że napisałem przed chwilą co nieco o tym, czym jest życie. Dla wielu będzie to tylko teoria, bo nie pasuje do ich dotychczasowych doświadczeń. Nawet wtedy, gdy mi uwierzą. Aby jednak przestała być teorią, trzeba zacząć życie *zauważać*, odczuwać i uświadamiać go sobie. W każdej chwili, w każdym działaniu i uczuciu.

W jaki sposób być świadomym życia? To pytanie jest jednocześnie trudne i łatwe. Trudne, bo często rozwiązania nie pasują do dotychczasowego postępowania. Łatwe, bo wszystko czego potrzeba, jest w zasięgu ręki. Jest to mnóstwo przeplatających się wzajemnie drobiazgów, które tylko należy zauważyć albo zastosować. I żaden nie jest ważniejszy od pozostałych. Razem budują pajęczynę, w której możemy zobaczyć piękno albo możemy się w niej zaplątać. Nie chciałbym szczegółowo wnikać we wszystkie aspekty omawianych spraw, bo to jest temat na inną książkę. Skupię się tylko na niektórych drobiazgach.

A oto one:

- Należy traktować życie jako wspaniałą przygodę, a nie jako gehennę. Niezależnie od tego co przynosi. A jeśli komuś takie życie nie odpowiada, to przez

zmianę swojego myślenia może starać się również zmienić i życie. Nie wszystko da się zmienić, ale wiele rzeczy na pewno. Ważne jest by wiedzieć skąd i po co są różne sytuacje. W ten sposób ilekroć się upada pod ciężarem życia, tylekroć znajduje się motywację, by wstać i iść dalej. Bo, jak mi powiedziała kiedyś bardzo mądra i życzliwa wobec mnie osoba (M. B.): "Nie przejmuj się życiem, bo i tak nie wyjdiesz zeń żywym". Ale żeby tak postępować, trzeba być świadomym życia.

- Należy cieszyć się każdą chwilą, gdyż w danym momencie ona jest najważniejsza. Powrót do przeszłości to z ziemskiego punktu widzenia czas przeszły i niewiele można w nim zmienić. Przyszłość za to jest niewiadomą, która może się jawić w określony sposób. Jednak wiele czynników może ją zmienić i dlatego wybieganie do przodu nie zawsze jest potrzebne. Za to terażniejszość objawia się pełnią wszystkiego, co jest. I należy to wykorzystać, a nie uciekać od niej, bo to co z niej wynika może się nie powtórzyć, pozbawiając nas korzyści, jakie mogły z tej chwili wyniknąć. Wartość terażniejszości jest niezależna od tego co przynosi, miłe czy nieprzyjemne doświadczenia. Zarówno jedno, jak i drugie są potrzebne, więc ta chwila przynosi korzyści. Każda kolejna chwila przynosi kolejne doświadczenia i uczucia, więc nie ma się co martwić, że nie mamy do czynienia z czymś innym ponad te chwilowe sprawy. Poza tym to, co w danym momencie się dzieje, jest zapewne najodpowiedniejszym dla nas doświadczeniem. Jeśliby przyjąć, że życie ziemskie składa się z ogromnej ilości krótkich, w pełni zauważalnych chwil, to jedno takie życie staje się niezmiernie bogate w ilość i różnorodność doświadczeń. "Jedna chwila ofiarowana przez przypadek warta jest więcej, niż cały umówiony dzień" (chińskie).

- Należy wykonywać codzienne czynności świadomie, a nie automatycznie. Daje to możliwość nie tylko unikania błędów wynikających z poprzednich doświadczeń, ale też zauważenia czegoś nowego. Automatyczne powtarzanie kolejnych, pozornie takich samych czynności, odcina nas od możliwości zauważenia, że można to zrobić inaczej albo, że za daną czynnością coś się ukrywa. Być może świadome wykonanie czegoś zwróci uwagę na jakiś aspekt wewnętrzny człowieka, a może wywoła w nim jednostkowe uczucie bądź refleksję. Nie chodzi tylko o czynności banalne, ale też i rzeczy trudne. Mówiąc o świadomym wykonywaniu czynności, mam na myśli nie tylko obserwowanie samej czynności, ale też to wszystko, co jest związane z tym, co towarzyszy podjęciu sposobu postępowania. Można daną czynność po prostu wykonać, tak jak to robiliśmy poprzednio, lub tak jak robią to

inni. Możemy jednak objąć całym sobą sytuację, która ma zaistnieć i podjąć decyzję, która w danym momencie jest naj- optymalniejsza, a następnie zgodnie z przyjętym rozwiązaniem, wykonać tę czynność. Trzeba być jednocześnie świadomym, żeby na doraźną potrzebę natychmiast zareagować. Decyzja podjęta w taki sposób może być jednostkowa i nawet przy analogicznej sprawie może nigdy więcej nie być taką samą.

- Należy nauczyć się cieszyć z każdej widzianej, posiadanej lub kupionej rzeczy, niezależnie od jej wartości materialnej i wielkości. Trzeba umieć *zauważać*, że w każdej takiej rzeczy jest coś pięknego i wartego zauważenia. Radość powinno sprawiać zarówno posiadanie rzeczy cennych, jak i banalnych drobiazgów o małej wartości. Kupno lub obcowanie z jakąś *rzeczą* może w ten sposób stać się każdorazowo niepowtarzalną chwilą. I nie ma tu znaczenia sam przedmiot, ale nasz stosunek do niego.

- Należy *zauważać*, że oprócz nas żyją w tym świecie także inne istoty, zwierzęta, rośliny. Mają swoje życie, swoje prawa i cel życia na Ziemi. Każde z nich jest inne i na swój sposób piękne. Warto *zauważać* to w codziennym obcowaniu z nimi oraz obdarowywać je uczuciem miłości i sympatii. W bezpośrednich kontaktach, a także za pośrednictwem fotografii czy filmu, powinniśmy korzystać z różnorodnych uczuć, jakie towarzyszą takiemu kontaktowi. Traktując te istoty jak równoprawnych współmieszkańców Ziemi, zarejestrujemy znacznie więcej ciekawych doświadczeń niż wtedy, gdy podchodzimy do nich jednostronnie. Więcej też korzyści, wbrew pozorom, przynosi szeroko pojęty kontakt z tymi istotami, których nie darzymy sympatią, boimy się ich lub brzydzimy, niż tymi, które uwielbiamy. Oba typy kontaktów są jednak potrzebne człowiekowi, więc nie unikajmy żadnego. Zdajmy sobie sprawę, że te istoty powinny być dla nas tyle samo warte, niezależnie od tego czy jest to wielki dąb lub niedźwiedź, czy też małe fiołek lub biedronka.

- Należy *zauważać* dziejące się wokół nas różne zjawiska przyrody. Nie musimy od razu pokochać bijących obok nas piorunów czy słonecznego skwaru. Ważne jest zauważanie ich, umiejętne obcowanie z nimi i próba obserwowania swoich reakcji. Zjawiska te są kawałkiem otaczającej nas rzeczywistości i nie możemy ich wyeliminować, bo służą naszemu kontaktowi z tą rzeczywistością. Bycie świadomym obecności tych zjawisk może ułatwić przepuszczanie przez siebie określonych emocji lub wibracji, które na zasadzie ciągłej przemiany krążą w świecie.

- Należy *zauważać i obserwować* własne uczucia, które towarzyszą różnym

codziennym sytuacjom. Całe nasze życie składa się z niekończących się uczuć. Wszystkie one są nam potrzebne, a im większa ich różnorodność, tym większe spektrum wibracji, które w sobie gromadzimy. Warto zauważać w sobie uczucia, których do tej pory nie zauważaliśmy. Wielu nauczano, że należy poddawać się tzw. dobrym emocjom np. radości, miłości, a unikać uczuć tzw. negatywnych np. złości. W naszym życiu potrzebne są wszystkie emocje i dlatego należy uwolnić każde z nich. Dopiero wtedy, gdy poznamy jakiś typ emocji, stwierdzimy, jak się z nim czujemy i w przyszłości będziemy zabiegać o ponowny kontakt z takimi emocjami albo przestanie to być nam potrzebne. Nie da się jednak ani zaakceptować ani odrzucić jakiegokolwiek uczucia czy emocji w sposób teoretyczny bądź nakazowy. Potrzebna jest praktyka. Żeby więc poznać jakąś emocję, należy zauważyć ją wtedy, gdy się pojawi. Stąd konieczność obserwacji swoich uczuć. Unikanie jednej grupy uczuć powoduje wewnętrzne blokady i w konsekwencji niemożność wyrażania uczuć innych. Co gorsze, w życiu powracają będą sytuacje, które prowokują uczucia jakich jeszcze nie przerobiliśmy lub nie chcieliśmy przerobić. Jeżeli więc dopadnie kogoś np. chęć wybuchu płaczem, to zamiast go tłamsić w sobie, niech zaszlocha. Jednocześnie, korzystając z okazji, niech zaobserwuje, co w nim się wtedy dzieje, czy dobrze mu z takim uczuciem, czy sytuacja pasuje do jakiejś innej, wcześniejszej, z której można wysnuć określone wnioski, itd. Tyle tylko, że aby to wszystko zrobić, trzeba być świadomym swoich emocji.

- Należy słuchać swojego ciała, które przez cały czas przemawia do nas na różne sposoby. Należy *zauważać* jak reaguje na kontakt ze zmienną, zewnętrzną aurą i jak objawia swoje potrzeby. Jak reaguje na dostarczany mu pokarm i powietrze. Jak objawia swoje dysharmonie lub niezadowolenie z niewłaściwego traktowania go, a jak, gdy wszystko robimy poprawnie. Jak reaguje na różne sytuacje życiowe i emocje. Jak się zachowuje gdy nadmiernie je obciążamy, a jak, gdy dajemy trochę luzu i relaksu. Jak reaguje na wszystko z czym mamy kontakt np. rodzaj materiału na ubranie, kształt butów, kosmetyki, rodzaj używanych mebli i przedmiotów codziennych. W ten sposób bardzo namacalnie umiejscawiamy się w naszym bezpośrednim otoczeniu. Będąc świadomym swojego ciała, możemy we właściwym momencie odpowiednio zareagować, by coś uzyskać, bądź czegoś uniknąć.

- Należy obserwować swoje myśli, aby nie dopuścić do ich terroru. Bardzo łatwo wpaść w taki układ, że myśli się narzucają i nie chcą się odczepić. To, że

próbują się narzucać jest normalne, gdyż podświadomość i umysł zasypują nas czymkolwiek, byle tylko odciągnąć nas od tego co jest ważne. Ale trzeba to zauważać i nie dać się wciągnąć w żadne gierki. Można i należy napływające myśli obserwować i wyciągać płynące z tego wnioski. Ale nie należy podtrzymywać żadnej konkretnej myśli, o ile nie jest to konieczne do rozwiązywania bieżących spraw. Jest jeszcze sprawa dotycząca zakresu myślenia. Warto zaobserwować, czy myślimy o byle czym, aby tylko czymś się zająć, czy raczej wykorzystujemy myśli do rozwiązywania codziennych problemów. Czy potrafimy utrzymać jeden wątek, czy skaczemy z kwiatka na kwiatek. Te i inne pytania należy sobie zadać a potem spróbować na nie odpowiedzieć. Ale żeby to zrobić, trzeba być świadomym swoich myśli na co dzień.

- Należy nauczyć się słuchać. Tak ogólnie, bez określenia źródła tego, co się usłyszysz. Chciałoby się powiedzieć: "źródła dźwięku", ale właśnie w tym problem, że trudno to często nazwać dźwiękiem. A przynajmniej w potocznym rozumieniu tego słowa. Należy więc nauczyć się słuchać wszystkiego, co do nas dociera z zewnątrz. Od innych ludzi, z przyrody, z szumu i zgiełku cywilizacji. Należy nauczyć się słuchać tego wszystkiego, ale i umieć selekcjonować z tej masy informacji to, co jest nam potrzebne. Jednocześnie trzeba nauczyć się nie tylko słuchać, ale i słyszeć. Wskazane jest też, aby słuchać siebie. Warto więc nie tylko wypowiadać słowa do innych, ale także słuchać tych słów, słuchać sposobu, w jaki się je wypowiada, jak się formułuje myśli, z jaką czystością uzewnętrznia się dźwięk. Można w ten sposób usłyszeć o sobie, od samego siebie, wiele ciekawych rzeczy.

Poza słuchaniem czegoś co dźwięczy, koniecznie należy też nauczyć się słuchać tego, czego nie słycać. Należy umieć rejestrować informacje dopływające z zewnątrz, ale niekoniecznie słyszalne i niekoniecznie ze znanego miejsca. Przy odrobinie chęci można je wychwycić i nawet rozróżnić, choć często będzie się to odbywać na granicy telepatii i stwierdzenia, że "przyszło mi do głowy", bądź w postaci np. jakiegoś, niby własnego, pomysłu. W ten sposób pojawi się możliwość pozawerbalnego kontaktu i odbioru osób, z którymi mamy do czynienia. I choćby taka osoba mówiła nieprecyzyjnie, to i tak meritum *rzeczy* do was dotrze. Tak samo możliwe będzie podejmowanie drobnych niekiedy czynności, niejako uprzedzając wypowiedziane przez kogoś słowa. Należy też nauczyć się czytać lub słuchać między wierszami, co wielokrotnie ułatwi życie.

Próbując być świadomym otaczających nas dźwięków, czy raczej wibracji,

można też usłyszeć to, co pochodzi od istot niematerialnych. Na co dzień dociera do nas ogromna ilość informacji od takich istot, np. od własnego opiekuna duchowego. Najczęściej odbieramy je jako nasze myśli lub stwierdzamy, że "przyszło mi do głowy", nie zastanawiając się, skąd przyszło. A jeszcze częściej nie zauważamy tych informacji w ogóle lub je ignorujemy, bo uznaliśmy to coś za swój głupi pomysł. Oczywiście nie chodzi tylko o to, aby starać się usłyszeć dopływające informacje spoza materii, ale też o to, by nauczyć się je weryfikować. Głupotą byłoby dać się wpuszczać w maliny przez dowcipnego duszka tylko dlatego, że usłyszeliśmy coś ze świata Energii.

Jako ostanie - pozostaje słuchanie siebie, tyle tylko, że teraz już nie słuchanie swoich słów, ale swojego wnętrza. To coś nazywa się intuicją i pochodzi od nas samych, choć wydaje się nieraz niemożliwym. Wiemy bardzo dużo, a tylko materia zakryła tę wiedzę. Przy umiejętnym, świadomym wsłuchiwaniu się można część tej wiedzy usłyszeć. Trudno jednak będzie niekiedy rozróżnić, czy informacje pochodzą od nas samych, gdy odbieramy je intuicyjnie, czy są podpowiedzią spoza nas.

Aby więc dotknąć niejako wszystkich poruszonych spraw dotyczących słuchania, konieczna jest ciągła czujność w słuchaniu, choć niekoniecznie za pomocą uszu.

- Należy obserwować, co się dzieje w nas oraz poza nami, i to zarówno w bliskiej, jak i dalszej perspektywie. Naszą uwagę powinno przyciągać wszystko, co jest w zakresie wzroku. Warto zwracać uwagę, aby nie było to tylko patrzeć, ale też widzenie. W ten sposób można zauważyć dotychczas niezauważalne szczegóły, odcienie barw, zjawiska banalne i cudowne, zdarzenia istotne, patrząc z punktu widzenia naszej duchowości. Być może dzięki temu co się zobaczy, uruchomią się w nas jakieś głęboko schowane uczucia. Uważne obserwowanie otoczenia może dać szansę zobaczenia tego, co dla innych jest niezauważalne lub wręcz niewidzialne, np. aurę, istoty niematerialne, myślokształty, subtelne energie. Nigdy nie jesteśmy w stanie określić granicy swojego widzenia i dlatego trzeba być czujnym i przygotowanym na niespodzianki.

Należy obserwować zjawiska, które wokół nas się dzieją. Te bliskie, bo w sposób bezpośredni nas dotyczące, a także te globalne, bo i one mają na nas wpływ. A że my mamy także wpływ na nasze otoczenie, przez wnikliwą jego obserwację możemy na bieżąco *zauważać* ów wpływ i jak on się objawia. Budujemy w ten sposób

swoją świadomość na temat naszej rzeczywistości i jej funkcjonowania. Obserwacje spraw globalnych umożliwiają też zauważanie niektórych zjawisk, które dopiero zrealizują się w przyszłości, a które już teraz są namacalne dla wnikliwego obserwatora. Można też powiązać szereg światów: ten daleki, ten bliski i ten wewnętrzny. Wszystkie one są integralnie powiązane, tylko trzeba to umieć zauważyć.

Bycie świadomym w trakcie patrzenia, czy raczej obserwowania, to nie tylko obserwacja wzrokiem. Obserwować należy całym sobą, swoimi oczami, swoim umysłem i duchem. I taki typ obserwacji należy także zastosować wobec samego siebie. Warto zwracać uwagę na swoje ciało, na jego ruchy i odruchy. Warto obserwować swoje reakcje fizyczne na otaczające nas zdarzenia. I co najważniejsze — należy obserwować swoje życie, jak biegnie w różnych okresach, jakie zmiany w nim zachodzą. Dobrze byłoby spróbować przeanalizować, co mogło te zmiany wywołać. Analiza porównawcza różnych okresów życia daje możliwość zauważenia, czy kręcimy się w kółko, czy też zmieniamy się i w jakim kierunku te zmiany idą.

- Należy wejść w pełny kontakt z innymi ludźmi. Może to być kontakt fizyczny, bezpośredni, ale też kontakt słowny czy wzrokowy za pośrednictwem różnych urządzeń (telewizja, telefon, radio). Trzeba zwracać uwagę na wszystkie aspekty tego kontaktu i zastanowić się, jaki mogą mieć na nas wpływ. Być może dostarcza nam jakiś uczyć, niekoniecznie przyjemnych. Może zwraca uwagę na odmiennosc innych ludzi i uczy nas czegoś w ten sposób. Warto zwracać uwagę nie tylko na powierzchownosc człowieka, ale warto także spróbować zauważyć jego intelekt oraz ducha, który w nim zamieszkuje. Najwartościowszy jest bezpośredni kontakt fizyczny, w trakcie którego należy starać się odczuć aurę człowieka, bo to ona wiele o nim mówi. Należy też zwracać uwagę na swój odbiór wibracji, które dany człowiek reprezentuje, a jednocześnie na to, jak się czujemy w jego otoczeniu. Przez porównanie odczuć z takiego kontaktu i gdy tego kontaktu nie ma, można wysnuć wnioski, czy dany człowiek nam odpowiada, niezależnie od tego, jak on fizycznie wygląda. Być może odczucia wibracji człowieka będą takie same jak odczucia fizyczne, ale być może będzie wręcz przeciwnie. Taka świadomość innego człowieka umożliwia nam jego odbiór takim, jakim jest naprawdę.

- Należy nauczyć się odczuwać subtelne wibracje, jakie znajdują się w naszym bezpośrednim sąsiedztwie, niezależnie od tego co, lub kto je emituje. Trzeba umieć je *zauważać*, odczuwać i odnosić do siebie. Czy dobrze się z nimi czujemy, czy

chcemy wśród nich przebywać. A może nas rozpraszają lub wręcz rozwalają od środka. Umiejętna *analiza* pomoże dobrać dla siebie zarówno ludzi, których uznamy za swoje towarzystwo, jak i przedmioty, którymi się będziemy otaczać. Subtelne wibracje to także znajdujące się wokół myślokształty, istoty duchowe, wibracje natury, zapachy. Zauważanie ich, z jednej strony wpływa korzystnie na naszą percepcję, a z drugiej rozszerza nasze horyzonty. Jednocześnie wiedza na temat swoich reakcji na niektóre wibracje umożliwia korzystanie z nich lub zabezpieczanie się przed nimi. W ten sposób m.in. stworzymy przytulny wystrój mieszkania, dobierzemy właściwą kolorystykę ubrania, sięgniemy po odpowiednio wibrujące przedmioty i będziemy korzystać z naturalnych miejsc mocy w przyrodzie. Unikać też będziemy wszystkiego co wibracyjnie nam nie odpowiada albo nauczymy się bezpiecznie w takim niekorzystnym środowisku przebywać.

- Należy uświadamiać sobie ciszę. Ciszę można spotkać zarówno w leśnych ostępach, jak i w zgiełku miasta. Jedynie od naszego spokoju wewnętrznego i świadomego otwarcia na nią zależy czy ją zauważymy. Trzeba nauczyć się wychwytywać choćby najkrótsze chwile ciszy i wykorzystywać je do swoich celów. Im częściej to nastąpi, tym lepiej. Ale cisza to nie tylko to, co poza nami, lecz i to, co w nas. Należy dążyć do wprowadzania w swoim życiu okresów ciszy, niezależnie od otaczającego nas świata. Ciszą w naszym życiu może być chwila relaksu, okres bez paplania czy wykonanie swojej pracy w skupieniu.

- Należy obserwować i uświadamiać sobie, że otacza nas niekończący się szum informacyjny. Jego źródłem mogą być inni ludzie, z którymi się stykamy na co dzień. Może pochodzić od ośrodków mających ogromną siłę przekazu, czyli mass mediów i ośrodków religijnych. Może również pochodzić ze stref subtelniejszej natury, a więc np. ze świata astralnego. I w końcu źródłem informacji może być nasz umysł lub Duch. Dostęp do tych, czy innych źródeł informacji zależy jedynie od tego, na które się otworzymy. Nie jest więc sztuką otrzymać informację, czy to w sposób werbalny, czy telepatyczny. Sztuką jest być świadomym tego, że jesteśmy bombardowani przez informacje, które są w różnej relacji z naszymi poglądami. Będąc świadomymi tego, co do nas dopływa, powinniśmy jednocześnie być świadomymi i tego, czy jest to zgodne z naszym sumieniem, odczuciami, obserwacjami, poczuciem wartości i innymi wewnętrznymi wzorcami. Ciągłe czuwanie i niejako cenzurowanie uaktywnia w nas mechanizmy bezpieczeństwa,

dzięki którym odrzucamy zbędne lub szkodliwe dla nas informacje. Nie należy akceptować wszystkiego, co dopływa z zewnątrz. Wystarczy to przepuszczać przez siebie i pozostawiać tylko to, co akceptujemy. Oczywiście, że nie należy też wszystkiego odrzucać. Musi być zachowany kompromis i równowaga. W trakcie takiego procesu należy być też świadomym, że nasz umysł może z premedytacją podpowiadać, że coś należy odrzucić, choć jest to dla nas wartościowe. Cały ten wywód nie oznacza, że nie należy nikogo słuchać, bo możemy przejąć niepotrzebnie czyjeś poglądy. Wręcz przeciwnie, słuchać należy, bo po to ten szum informacyjny, jest aby umiejętnie z niego korzystać.

- Należy nauczyć się wchodzić we właściwy kontakt z tzw. martwą naturą. Konieczne jest odczuwanie jej i rozumienie. Aby to zrobić, należy najpierw przełamać dotychczasowy, stereotypowy sposób widzenia tej części natury. Wbrew pozorom nie jest to materia martwa. Jest ona również ożywiona, lecz takim rodzajem życia, które nam się martwym wydaje. Jej istnienie i funkcjonowanie związane jest z istotami duchowymi, podobnie jak z nami, zwierzętami czy roślinami. Wibracje tych istot być może są inne niż istot w ludziach, ale jednak pochodzą ze świata Energii. Przyjęło się dzielić świat na duchowy i materialny. Podział ten wynika z niezrozumienia, że wszystko jest ze świata Ducha, a różni się jedynie zagęszczeniem i częstotliwością wibracji. Pogląd, że materia jest czymś innym niż Duch, bardziej oddala ezoteryka od postępu na drodze rozwoju wewnętrznego niż zatwardziałego materialistę.

Dlatego też należy stopniowo i z pełną świadomością obserwować rzeczy materialne, niezależnie od tego czy pochodzą z natury, czy też są wytworem cywilizacji. Należy próbować odczuwać to, co w kontakcie z nimi zachodzi. Nie warto z góry odrzucać możliwości wejścia w bliższy kontakt z taką materią, już samo otwarcie się pozwoli dostrzec, że za pozornie martwym przedmiotem kryje się życie. Pozostaje więc tylko zmienić stosunek do takich *rzeczy*. Jeżeli ktoś przełamie tę barierę, szybko zauważy, że przedmioty te potrafią się odwzajemnić za właściwy do nich stosunek. Jedne stają się piękniejsze, inne trwalsze, a jeszcze inne dają nam swoje miłe towarzystwo za pomocą przyjemnych lub sympatycznych wibracji. Efekt jest tym większy, im cieplejszym uczuciem traktuje się te przedmioty.

Teraz, po dawce pomysłów na przeniesienie medytacji do codzienności,

pozostaje ten proces jak najszybciej rozpocząć. A życie się szybko odwzajemni. Nie będzie ono przez to łatwiejsze. Może się nawet niekiedy skomplikować. Ale na pewno będzie bardziej twórcze. Gra jest warta świeczki, by kiedyś, gdy przyjdzie czas odejść z tego świata, móc powiedzieć, że wykorzystało się życie optymalnie i czas tu spędzony nie został zmarnowany.

ZAKOŃCZENIE

*Każdy jest sam
kowalem swojego losu.
polskie*

Był swego czasu mnich, który praktykował wytrwale, medytując z *mantrą Om Mani Padme Hum*. Po latach praktyki doznał oświecenia. Poczł się zupełnie nowym człowiekiem. Chciał dzielić się swoją radością i wiedzą z innymi.

Pewnego razu płynąc łódką po jeziorze usłyszał, że ktoś na wyspie medytuje z tą samą co on *mantrą*. Podpłynął do wyspy i zobaczył medytującego mężczyznę. Ponieważ mężczyzna ów wymawiał *mantrę* z innym akcentem, postanowił zwrócić mu na to uwagę, wiedząc, że on sam osiągnął oświecenie przy zupełnie innej wymowie. Człowiek z wyspy skromnie i z szacunkiem skłonił się, podziękował za cenne uwagi, po czym wrócił do medytacji.

Zadowolony z siebie nasz nowo-oświecony wsiadł do łódky i odpłynął. Po jakimś czasie, będąc z dala od wyspy, poczuł, że ktoś go klepie w ramię. Odwrócił się i ze zdziwieniem zobaczył człowieka z wyspy, który przyszedł doń, idąc po wodzie. Człowiek ów z szacunkiem pochylił głowę i zapytał skromnie:

“Mistrzu, jak to było z tym akcentem? Na *Om*, czy na *Hum*?”

Nie uzyskawszy odpowiedzi oddalił się, krocząc po tafli jeziora. A po chwili znów dało się słyszeć z wyspy *Om Mani Padme Hum*.

Mam nadzieję Szanowny Czytelniku, że nareszcie dokonałeś odkrycia, iż w medytacji nie chodzi wcale o działanie, lecz o stan świadomości, że trzeba w niej nie coś czynić, lecz czymś być. Jeśli tak, to nie przyjmuj przeczytanych tu słów jako instrukcji, jako pouczenia o sposobie stosowania czegoś, lecz jako inspirację i wezwanie do wewnętrznej czujności i obudzenia się na Rzeczywistość. Ja sobie pogadałem, Ty to przeczytałeś, ale teraz po prostu odłóż książkę, zapomnij o tym i weź się do roboty tak, jak potrafisz. Nie wzoruj się na niczym, ani na nikim. Po prostu rób wszystko po swojemu, nawet jeżeli na początku będzie to chaotyczne i niedoskonałe. Nie naśladowuj innych, lecz kreuj sam.

BIBLIOGRAFIA

- Ary Asanga - Głos milczenia, Londyn 1960.
- Bednarz A. - Sikorski K., Joga lecznicza, Wrocław 1991.
- Bednarz A. - Życie z Reiki, czyli o Reiki nieco inaczej, Studio Astropsychologii, Białystok 2000.
 - Biblia, pismo święte Starego i Nowego Testamentu, Warszawa 1975.
 - Cecuda D. - Huna - doświadczanie rozumienia, Studio Astropsychologii, Białystok 2001.
 - Dechanet M. - Joga chrześcijańska w 10 lekcjach, Skrypt.
 - Doktor T. - Taiji, medytacja w ruchu, Warszawa 1988.
 - Dynowska W. - Nauka Sri Ramana Maharishi, Skrypt.
 - Elahi B. - Droga do doskonałości, Warszawa 1990.
 - Gibran K. - Prorok, Świdnica 1991.
 - Górka M. - Aikido, droga do zdrowia, Skrypt, Nowy Sącz 1987.
 - Javalgekar R. R. - Nauka jogi, Skrypt.
 - Kania E. - Misy tybetańskie, Studio Astropsychologii, Białystok 2001.
 - Kapleau P. - Trzy filary zeń, Warszawa 1990.
 - Kaushik R. P. - Pełna transformacja, Poznań 1989.
 - Krishnamurti J. - Freedom from the known, Londyn 1969.
 - Krishnamurti J. - Medytations, Londyn 1970.
 - Krishnamurti J. - Samopoznanie i nowy umysł, Skrypt.
 - Kryg J. - Wschód-medytacja, zdrowie, Płock 1989.
 - Ligaszewski J. - Wielgosz H., Biomagnetyzm Aikido, Bydgoszcz 1991.
 - Lao Tsy - Droga, Wrocław 1992.
 - Long M. F. - Wiedza tajemna Huna, teoria i praktyka, Leszno 1991.
 - Loyola I. - Ćwiczenia duchowne, Kraków 1991.
 - de Mello A. SJ. - Kontakt z Bogiem, Kraków 1993.
 - de Mello A. S J. - Przebudzenie, Poznań 1992.
 - de Mello A. SJ. - Sadhana, ścieżka do Pana Boga, Warszawa 1991.
 - Mishra R. S. - Podstawy jogi królewskiej, Skrypt.

- Mulford P. - Moc ducha, moc życia, Wrocław 1991.
- Mulford P. - Niewyzyskane siły życia, Wrocław 1992.
- Mulford P. - Przeciw śmierci, Wrocław 1990.
- Mulford P. - Źródło twojej siły, Wrocław 1993.
- Miiller B. - Reiki, naturalna japońska sztuka leczenia, Skrypt.
- Mumonkan, Wrocław 1993.
- Murat R. - Zeń, medytacja, Warszawa 1991.
- Obłok niewiedzy, Poznań 1986.
- Ojrowska K. - Agnihotra, co to jest, Skrypt.
- Omkar, Medytacja o sobie, Bombay 1974.
- Ostrowska K. - Jak osiągnąć sukces w świecie ducha i materii, Studio Astropsychologii, Białystok 2001.
- Polasek M. - Joga, Warszawa 1991.
- Prężyna R. - Terapia Homa, Bydgoszcz 1983.
- Rabenda H. - Acu-yoga, Almanach Radiestezyjny 5/1991.
- Sherwood K. - Sztuka duchowego uzdrawiania, Skrypt.
- Silva J. - Metody kontroli umysłu, Łódź 1992.
- Sivananda S. - Joga, etyka i filozofia, Warszawa 1991.
- Sogyal R. - Padmasambhawa i dzogchen, Skrypt.
- Steiner R. - Duchowe hierarchie i ich odzwierciedlenie w świecie fizycznym, Gdynia 1995.
- Suliga J. W. - Wróżebny krąg Tarota, Nie z tej Ziemi 7-8/1993.
- Szoska A. - Cha-do, czyli ścieżka herbaty, Kraków 1989.
- Śri Aurobindo - Światło na drodze Jogi, Skrypt.
- Śri Prabhupada - Bhagavad-gita taka jaką jest, Warszawa 1990.
- Thomas a Kempis - Naśladowanie Chrystusa, Wrocław 1991.
- Trungpa Ch. - Aktywna medytacja, Skrypt.
- Waldenfels H. - Medytacja na wschodzie i zachodzie, Warszawa 1984.
- Weda,nr2/1987.
- Wieczorek P. - Teoria i praktyka treningu antystresowego, Skrypt, Bydgoszcz 1985.

- Wieczorek P. - Trening antystresowy, Skrypt, Bydgoszcz 1985.
- Wiszniewski M. - Potęga wizualizacji, Studio Astropsycho-logii, Białystok 2000.
- Wiszniewski M. - Zrelaksuj się twórczo, Studio Astropsycho-logii, Białystok 2001.
- Wiwekananda S. - Sadhanas or preparations for higher life, Calcutta 1978.
- Yogananda P. - Jak medytować, Świdnica 1991.
- Yogananda P. - Jak możecie rozmawiać z Bogiem, Świdnica 1991.
- Żądło L. - Poradnik rozwoju duchowego, Katowice 1991.

Jeżeli jesteś zainteresowany innymi tekstami autora niniejszej książki, poza wymienionymi w tej bibliografii, to są one dostępne na autorskiej stronie internetowej pod poniższym adresem:

<http://www.alfabeta.hg.pl>

Strona nazywa się: "AlfaBeta - polska strona świrologiczno--ezoteryczna".

Jeżeli adres strony uległby kiedyś zmianie, to należy w wyszukiwarkach szukać tegoż tytułu.

Strona zawiera m.in. teksty publikowane i niepublikowane autora tej książki oraz kilku innych osób, z zakresu szeroko pojętej ezoteryki. Ponadto programy ezoteryczne napisane przez autora tej książki, itd. Będą tam też pojawiać się informacje o nowych publikacjach, zanim jeszcze ukażą się one w księgarniach.